

Loviisa Tamminen

R648SN

RUOKAPALVELUHENKILÖSTÖN PUHETTA HYVÄSTÄ RUOASTA

Opinnäytetyö

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma


Marraskuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 11.11.2011	
Tekijä(t) Tamminen Loviisa		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma	
Nimeke Ruokapalveluhenkilöstön puhetta hyvästä ruoasta			
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää joutsalaisen päiväkodin- peruskoulun- ja vanhainkodin keittiöhenkilökunnan näkemyksiä hyvästä ruoasta. Tutkimuksessa selvitettiin myös eri keittiössä toimivien ammattilaisten käsityksiä ruoan terveellisyydestä sekä siitä, erosiko eri ikäryhmille tarjotun ruoan ravitsemuksellinen laatu.</p> <p>Työssä hyödynnettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tämä opinnäytetyö toteutettiin haastattelututkimuksena kotipaikkakunnallani Joutsassa, jossa tutkimuskohteita oli yhteensä kolme (3): päiväkotia, peruskoulu ja vanhainkoti. Tutkimus pohjautui teemahaastatteluihin ja ne toteutettiin kaikkiaan viidelle (5) henkilölle. Tehdyt haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja purettiin työhön soveltuvalla MaxQda-ohjelmalla. Lopuksi saadut tutkimustulokset analysoitiin.</p> <p>Tutkimustuloksista kävi selvästi ilmi, että haastateltavien mielestä hyvä ruoka oli terveellistä, monipuolista ja laadukasta kotiruokaa. Tuoreet ja laadukkaat raaka-aineet sekä tuotteen kotimaisuus nousivat tärkeimmiksi terveellisen ruoan kriteereiksi. Unohtaa ei myöskään sovi ruoan ulkonäköä ja makua, jota etenkin nuoret pitivät tärkeänä ruokaa arvioidessaan. Niin ikään ruoan on oltava myös huolellisesti ja hygieenisesti valmistettu ja raaka-aineiden on oltava tasalaatuisia ja ensiluokkaisia.</p> <p>Päivittäinen terveellinen ateria syntyy monipuolisesta suomalaisesta perusruoasta, jossa kuidun-, rasvan-, ja proteiinin saantiin kiinnitetään erityistä huomiota. Ruoan ravitsemuksellinen laatu eroaa eri ikäryhmissä niin, että esimerkiksi ikäihmisillä ruoan ravintotiheys on oltava muita tässä tutkimuksessa käsitellyjä väestöryhmiä suurempi.</p> <p>Tätä aihetta käsittelevää mahdollista jatkotutkimusta pohdittaessa esiin nousee atk-teknologian nykyistä parempi hyödyntäminen reseptiikassa, samaten kuin hyvän ja terveellisen ruoan määrittäminen asiakkaan näkökulmasta. Eroavuus tässä työssä saatuihin tutkimustuloksiin tarjoaisi mahdollisesti hedelmällisen lähtökohdan kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän hyödyntämiselle myös jatkossa.</p>			
Asiasanat (avainsanat) ravitsemussuositukset, haastattelututkimus, kvalitatiivinen tutkimus			
Sivumäärä 51 s. + liitteet 4 s.	Kieli Suomi	URN	
Huomautus (huomautukset liitteistä)			
Ohjaavan opettajan nimi Eliisa Kotro		Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin Ammattikorkeakoulu, Ympäristö- ja ravitsemisalanlaitos	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis November 11, 2011	
Author(s) Tamminen Loviisa		Degree programme and option Hospitality Management	
Name of the bachelor's thesis Food Service Staff Speaking About Good Food			
Abstract <p>The aim of this thesis was to investigate the Joutsa kindergarten, school and nursing home kitchen staff views' about good food. The research clarified also different kitchen operating professional's understanding of food and its healthiness as well as the difference between the diverse age group's food nutritional quality</p> <p>The work utilized qualitative research methods. The thesis was carried out in my hometown of Joutsa, where the interviews were conducted at three research sites: kindergarten, school and nursing home. The study was based on theme interviews which were carried out with a total of five persons. The interviews were recorded, transcribed and condensed into material suitable for the MaxQda-program. Finally the obtained material was analysed.</p> <p>The research clearly showed that interviewees believed that good food was healthy, diverse and high-quality home cooked food. Fresh and high-quality raw materials as well as domestic product use appeared as the most important healthy food criterion. Of course the food's appearance and taste cannot be overlooked because especially amongst young people this is important when assessing food. Likewise the food must also be carefully and hygienically prepared and the raw materials must be homogenous and premium.</p> <p>A daily healthy meal is generated from versatile Finnish basic food, where fibre-, fat-, and protein intake are given special attention. The nutritional quality of food is different for various age groups for example the elderly's food nutrient density should be higher than other population groups.</p> <p>This topic raises possibilities for further research discussion as new computer technology emerges and we have better utilisation of recipes for good and healthy food from the customer's perspective. The differences in this work's research results provide a possible fruitful starting point for qualitative research method utilization also in the future.</p>			
Subject headings, (keywords) nutritional recommendations, research interview, qualitative study			
Pages 51 pgs. + 4 app.	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Eliisa Kotro		Bachelor's thesis assigned by Mikkeli University of Applied Sciences, Department of Environment and Hospitality Management	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	HYVÄ RUOKA – MITÄ SE ON?.....	2
2.1	Yleiset ravitsemussuositukset	2
2.2	Hyvän ruoan laatukriteerit	4
2.3	Ruoan ravitsemuksellinen laatu	4
2.4	Ruoan ravitsemuksellisen laadun kriteerit suurkeittiössä.....	6
3	JOUKKORUOKAILU JA ERI IKÄRYHMIEN RAVITSEMUS.....	7
3.1	Aterian merkitys	7
3.2	Ruokapalveluhenkilöstö	9
3.3	Lasten ravitsemus ja päiväkotiruokailu	9
3.4	Nuorten ravitsemus ja kouluruokailu.....	12
3.5	Vanhusten ravitsemus ja ikäihmisten ruokailu	14
4	TUTKIMUSMENETELMÄ JA TYÖN TAVOITE	17
4.1	Teemahaastattelun valintaperuste ja toteutus	18
4.2	Kvalitatiivinen tutkimus	18
4.3	Teemahaastattelu	19
4.4	Aineiston analysointi ja tulkinta	21
4.4.1	Aineiston litterointi	21
4.4.2	Aineiston analysointi	22
4.5	Työn luotettavuus	23
5	HAASTATTELUIJEN TOTEUTUS	24
5.1	Haastattelujen teemat.....	24
5.2	Koehaastattelut	26
5.3	Haastattelutilanne päiväkodissa.....	27
5.4	Haastattelutilanne peruskoulussa.....	27
5.5	Haastattelutilanne terveyskeskuksen keittiössä	28
5.6	Tutkimusongelmat	29
6	TUTKIMUSTULOKSET	30
6.1	Haastateltavan tausta	30
6.2	Hyvä ruoka eri ikäryhmissä	32
6.3	Ihanneateria asiakkaalle	33

6.4	Hyvän ruoan kriteerit	34
6.5	Raaka-aineiden ja ruokien vaihtelevuus ruokailussa.....	35
6.6	Reseptiikan merkitys ja toimivuus keittiössä	37
6.7	Asiakaskunta ja asiakkaan odotukset.....	38
6.8	Laadukas ruoka	40
7	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU	41
7.1	Hyvä ruoka suhteutettuna ravitsemussuositukseen.....	41
7.2	Terveellisyysnäkökulmat	43
7.3	Ruoan ravitsemuksellisen laadun ero eri ikäryhmissä.....	44
8	POHDINTA	46
	LÄHTEET	49

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelulomakerunko

LIITE 2: Koodit

1 JOHDANTO

Suomalaisten ruoankäyttöä ja ravitsemusta on tukittu runsaasti. Terveellisestä ruokavaliosta ja ravitsemussuosituksista puhutaan nykyään entistä enemmän ja niistä on tullut jonkinlainen *trendi* kansan keskuudessa. Etenkin rasvan-, suolan ja hiilihydraattien käyttö synnyttävät eriäviä mielipiteitä kansalaisten mielissä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää millaista hyvä ruoka on päiväkodin, peruskoulun ja vanhainkodin keittiöhenkilökunnan näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitetään, millä tavalla keittiöhenkilökunta puhuu hyvästä ruoasta sekä millaiset ovat heidän esittämänsä terveellisyysnäkökulmat. Lopuksi selvitetään, kuinka ruoan ravitsemuksellinen laatu eroaa eri ikäryhmissä. Opinnäytetyön tilaaja on Mikkelin ammatikorkeakoulun ympäristö- ja ravitsemusalan laitos ja työni on osa laajempaa tutkimusta.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu teemahaastatteluna. Teemoja on kaikkiaan seitsemän (7). Pääteemat muodostuvat perustiedoista: hyvästä ruoasta, toimipaikalla tarjottavasta ruoasta, hyvästä ateristiä keittiön kannalta, sen terveellisyydestä ja ravitsemuksesta sekä asiakasnäkökulmasta. Haastateltavia on yhteensä viisi (5) henkilöä.

Vastaavanlainen tutkimus on tehty aiemmin henkilöstöravintolalle ja siinä on selvitetty henkilöstön mielipiteitä niin hyvästä henkilöstöravintolaruoasta, kuin myös heidän näkemyksiään ruoan terveellisyydestä ja hygieniasioista. Tämä tutkimus (Lampinen 2010) on selvittänyt myös ravintolaruoan ja henkilöstöravintolaruoan eroja.

Opinnäytetyöni aiheen valintaa ohjasi oma mielenkiintoni: valitsin opinnäytetyöni aiheen, koska olen aina ollut kiinnostunut terveellisestä ja ravitsemussuosituksiin perustuvasta ruoasta. Mielenkiintoani lisäsi entisestään mahdollisuus päästä tutkimaan kolmea eri ikäryhmää eri näkökulmista.

Opinnäytetyössäni käsittelen ravitsemussuosituksia, eri ikäryhmien ravitsemusta sekä käyn läpi tähän aiheeseen soveltuvia erilaisia tutkimusmenetelmiä. Työn loppuosassa analysoin haastatteluista saamiani tutkimustuloksia teoriaan ja vertaan aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin.

2 HYVÄ RUOKA – MITÄ SE ON?

Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja sen vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri. Suositusten mukaan ruokavalio sisältää täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä perunaa. Siihen kuuluu myös maitovalmisteita, mieluiten rasvattomia tai vähärasvaista, lihaa ja kananmunia. Kasviöljyt ja niitä sisältävät levitteet kuuluvat niin ikään suositeltavaan ruokavalioon. Suomalaisten tulisi lisätä reilusti täysjyväviljavalmisteiden, kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöä ja sama pätee kalaan ja kasviöljyihin. Runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden päivittäistä käyttöä tulisi vastaavasti vähentää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Ruokaa tulisi syödä sopivasti niin, että siitä saatava energia vastaisi jokaisen henkilökohtaista kulutusta. Hyvä ruoka tulisi syödä nauttien ja kiireettömästi. Pienet muutokset ruokavaliossa kohentavat ravitsemuksellista laatua ruokavaliossa. Suojaravintoaineiden saannin turvaamiseksi on tärkeä syödä monipuolisesti, vaihtelevasti ja kunkin energiatarvetta vastaavasti. Monipuolisuuden lisäksi ruoan nautittavuus on tärkeä osatekijä ravitsemuksessa. Ruoan maku, tuoksu, ulkonäkö ja rakenne ovat osa ruoan laatua. Hyvässä ruokavaliossa arki-, ja juhlaruoka erotetaan toisistaan. Maukas ruokavalio on nautinto, joka siten tuottaa mielihyvää ja elämyksiä (Aro ym. 2005, 56–57).

2.1 Yleiset ravitsemussuositukset

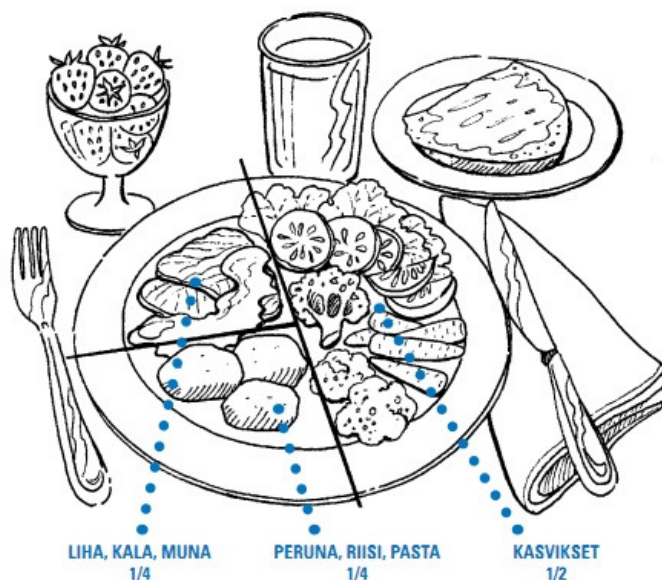
Tämä luku (2.1) perustuu kokonaisuudessaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (2005). Ravitsemuksella on suuri merkitys monien kansanterveydellisten ongelmien syntyyn, hoitoon ja ehkäisyyn. Ravitsemussuositusten tavoitteena on osaltaan parantaa suomalaisten ruokavaliota ja siten edistää hyvää terveyttä. Ravitsemussuositukset on laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ne sopivat myös tyypin 2 diabeetikoille ja henkilöille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan (2005, 14–32) päivittäisen energiansaannin tulisi jakautua seuraavasti:

- Hiilihydraattia 50–60 % kokonaisenergiansaannista

- Proteiinia 10- 20 E %
- Rasvaa 25–35 E %, joista tyydyttynyttä rasvaa n. 10 %
- Ravintokuitua 25- 35g
- Suolaa naisilla 6g/vrk ja miehillä 7g/vrk

Lautasmalli antaa apua hyvän aterian koostamisessa. Sen tarkoituksena on osoittaa suositeltavan ateriakokonaisuuden osat ja niiden suositeltavat annoskoot. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Perunan, riisin tai pastan osuus tulisi olla noin neljännes annoksesta. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha-, tai munaruualle. Se voidaan korvata palkokasveilla, pähkinöillä tai siemeniä sisältävillä kasvisruoilla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on kasvisrasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Hyvä ruokavalio voi koostua muutamasta runsaammasta, kylmästä tai lämpimästä ateriasta tai näiden yhdistelmästä. Jos syöminen painottuu välipalatyypiseen ateriointiin, ruoan laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ruokavalion koostamisessa ruoan ravitsemuksellinen laatu (rasvan laatu, suola, kuidut, kasvikset, hedelmät ja marjat) ja ruoan määrä ovat ateriointitiheyttä merkittävämpiä tekijöitä terveyden kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35- 39, Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 15.)



KUVA 1. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

2.2 Hyvän ruoan laatukriteerit

Tietoa aterioiden ravitsemuksellisesta laadusta eli ravitsemussuosittelujen toteutumisesta käytännössä on hyvin niukasti. Kansanterveyslaitoksen ja Sydänliiton luotsaaman laajapohjaisen joukkoruokailutyöryhmän työnä on syntynyt helppokäyttöinen mittari suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Kehitetyn mittarin kriteereillä ei voida arvioida valmistetun ruoan rasvan, suolan tai muiden ravintoaineiden määriä, mutta niiden avulla voidaan saada yleiskuva suurkeittiöiden valmistaman ruoan ravitsemuksen laadusta. Ne toimivat terveellisen ateriatarjonnan indikaattorina. Ruoan ravitsemuksellisen laadun kriteerejä on neljä: perus-, rasva-, suola- ja tiedotuskriteeri. Niiden avulla voidaan selvittää, onko asiakkaalla mahdollisuus koostaa suositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Mittari on osa laajempaa valtakunnallista joukkoruokailun seurantajärjestelmää. Seurannan yhtenä tavoitteena on saada suurkeittiöt arvioimaan omaa ravitsemuksellista tasoaan luodun mittariston perusteella ja uudistamaan toimintaansa ruoan laadun parantamiseksi. Lopullinen päämäärä on varmistaa, että kaikilla työssäkäyvillä, opiskelijoilla ja koululaisilla on mahdollisuus aterioida terveellisesti työpäivänsä aikana. (Koivisto 2006, 6-7.)

2.3 Ruoan ravitsemuksellinen laatu

Ruokapalvelun kokonaislaatu muodostuu useista eri laatutekijöistä, joista keskeisiä ovat ravitsemuksellinen, aistinvarainen, hygieeninen sekä palvelun laatu. Ravitsemuksellinen laatu käsittää ruoan riittävyden sekä ravintoaineiden riittävän ja sopivan saannin. Suomessa ruokapalveluiden laatua on ohjeistettu suosituksilla, joiden noudattaminen on ruokapalveluista vastaavien vastuulla. Ravitsemuksellinen laatu ja sen seuranta on otettu osaksi omavalvonta- tai laatujärjestelmää monissa yksittäisissä kunnissa ja yrityksissä. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa peruskoulu noudattaa kouluruokailusuositusta, jonka valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut vuonna 2008. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 11.)

Laadukas ruoka ja ruokapalvelut käsittävät useita eri asioita, kuten ruoan aistittavan laadun, hygieenisen turvallisuuden sekä ravitsemukselliset ja koostumukseen liittyvät ominaisuudet. Laadukkaalla ruoalla voidaan tarkoittaa myös ruoan alkuperää, eettisyyttä, tai ekologisuutta. Laadun kokemiseen vaikuttaa keskeisesti myös palvelun laa-

tu. Tällä tarkoitetaan sitä, millaisena asiakas kokee vuorovaikutustilanteen häntä palveltaessa; onko palvelu positiivinen yllätys vai ei. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 12.)

Ravintolapalveluiden tuottaja tai ruoan valmistaja ei ole yksin vastuussa tarjottavan ruoan tai ruokapalvelun laadusta. Siihen, millaista ruokaa suurkeittiöissä valmistetaan ja tarjotaan, vaikuttavat monet eri osatekijät, muun muassa taloudelliset asiat, asiakkaiden ruoasta julkituomat asenteet ja mielipiteet, tavat ja tottumukset, kulloinenkin voimassaoleva lainsäädäntö sekä suositukset, kunnan päätökset ja luonnollisesti myös asiakkaiden mielipiteet. Niin ikään ruokailija vaikuttaa omilla valinnoillaan syömänsä ateriakokonaisuuden ravitsemukselliseen laatuun. Vaikutusmahdollisuudet ovat kuitenkin suppeat, koska ruokailija joutuu koostamaan ateriansa tarjolla olevasta ruoasta. Aterioiden ravitsemuksellista laatua voidaan suurkeittiöissä parantaa tarkistamalla elintarvikevalintoja ja ruoanvalmistustapoja kulloistenkin ravitsemussuosittelujen mukaisesti (Suomen Sydänliitto ry 2004, 12, Kansaneläkelaitos 2008, 4).

Suomessa ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua on ohjeistettu erilaisilla viranomaissuosituksilla. Niissä on paljon kannanottoja ja mielipiteitä esimerkiksi ruoan tarjoilusta, ruokaympäristöstä ja ateria-ajoina. Ravitsemussuositukset on laadittu päivähoito-, koulu-, opiskelija-, ja työpaikkaruokailuun sekä sairaaloihin, hoitolaitoksiin ja vanhusten ruokailuun. Puolustusvoimaruokailua on ohjeistettu Pääesikunnan ravintosuosituksilla. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 12.)

Ravitsemussuosituksissa esitetään tavoitteet yhden tai useamman aterian sisältämistä ravintoaineiden määristä. Työterveyslaitoksen ja Suomen Sydänliiton julkaisemissa tutkimuksissa suosituksissa on korostettu kovan rasvan ja natriumin saannin vähentämistä. Ravintoaineiden määrällisten suositusten lisäksi ravitsemussuosituksissa on ohjeita elintarvikevalinnoista ja ruoanvalmistustavoista (Suomen Sydänliitto ry 2004, 13).

Ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa voidaan erottaa kaksi eri tasoa; tarjotun ruoan laatu ja asiakkaan syömän ateriakokonaisuuden laatu. Ensisijaisena tavoitteena pidetään, että tarjottu ruoka on valmistettu niin, että asiakkaalla on mahdollisuus syödä ravitsemussuosittelun mukaisesti. Ruoan tarjonnalla, aistinvaraisella laadulla ja ruoasta annetulla informaatiolla voidaan vaikuttaa asiakkaan tekemiin valintoihin. Työterveyslaitoksen ja Suomen Sydänliitto ry:n lounasruokaoppaassa (2000) esite-

tään, että aterian yhteyteen tulee liittää tiedot sen rasva- ja suolapitoisuudesta sekä valmistuksessa käytetyn rasvan laadusta. Asiakasta voidaan ohjata koostamaan ateriansa niin, että siitä saa suositeltavan määrän kaikkia hänen tarvitsemiaan ravintoaineita. Malliateria antaa myös viitteen ruokailijalle tai ruoan jakajalle valinnoista ja sopivasta annoskoosta. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 15.)

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida kahdella eri kriteerillä. Ruoan energia- ja ravintosisällöt voidaan valmistaa laskelmin. Mikäli halutaan selvittää, millaista ruokaa keittiö tarjoaa, voidaan laskennan pohjana käyttää vakiosuuruisia annoskokoja. Ravintolaskelmista tärkeimpiä ovat rasvan, kovan rasvan sekä natriumin määrät. Ravintoaineiden määrät suositellaan laskettavaksi energiayksikköä, ateriaa tai päivää kohden. Ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida myös toteutuneiden elintarvikevalintojen, elintarvikkeiden käyttötiheyksien ja valmistustapojen perusteella. Laadullisen arvioinnin etuina pidetään helppoutta ja nopeutta, koska seurannassa ei tarvita erillisiä laitteita tai ohjelmia. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 15.)

2.4 Ruoan ravitsemuksellisen laadun kriteerit suurkeittiössä

Suosituksen mukaiseen ruokaan tarvitaan laatukriteerit. Niiden avulla ruoan arvioinnista tulee helpompaa. Kriteereissä verrataan elintarvikkeiden käyttötiheyksiä ja laatua esitettyihin ravitsemussuosituksiin ja niitä on pääsääntöisesti neljä (4): peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. (Koivisto 2006, 8.)

Peruskriteerin mukaan kaikissa keittiöissä tulee olla päivittäin tarjolla rasvatonta maitoa, margariinia tai kevytmargariinia, ruisleipää tai ruisnäkkileipää, salaattia tai tuoreita kasviksia sekä salaateille kasviöljypohjaista kastiketta. Rasvakriteerillä pyritään varmistamaan, että ruoan rasvan määrä ja laatu ovat kohdallaan. Rasvakriteerissä on kahdeksan kohtaa, joista kuuden pitää täytyä, että kriteeri toteutuu hyvin. Esimerkkinä on, että kalaruokia tarjotaan vähintään kerran viikossa. Makkararuokia, runsasrasvaisia kermoja, juustoja ja valmisruokia tai puolivalmisteita tarjotaan vähemmän kuin kerran viikossa. Lihojen ja jauhelihojen tulee olla vähärasvaisia ja voita ei saa käyttää ruoanvalmistuksessa lainkaan. (Koivisto 2006, 8, Suomen Sydänliitto ry 2004, 17–18.)

Suolakriteerillä arvioidaan suolan käyttöä. Se sisältää kuusi (6) tavoitetta, joista vähintään neljän (4) pitää täytyä, jotta kriteeri toteutuu hyvin. Suolaa tulee käyttää enintään ohjeen mukaan, eikä sattumanvaraisesti oman maun mukaan. Perunoiden, kasvien, riisin tai makaronin kypsennyksessä ei saa käyttää suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita tai mausteseoksia. Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita tulee käyttää harvemmin kuin kerran viikossa. Vähäsuolaista leipää tulee tarjota vähintään 1-2 kertaa viikossa. (Koivisto 2006, 7.)

Tiedotuskriteerin mukaan asiakasta tulee ohjata koostamaan ateriansa suosituksen mukaisesti. Kriteeri toteutuu hyvin, jos asiakkaan näkyville asetetaan malliateria vähintään kerran viikossa. (Koivisto 2006, 8.)

3 JOUKKORUOKAILU JA ERI IKÄRYHMIEN RAVITSEMUS

Joukkoruokailu on yksi tärkeimmistä keinoista vaikuttaa kansanravitsemukseen ja kansanterveyteen Suomessa, koska joka kolmas suomalainen käyttää suurkeittiöiden palveluja päivittäin. Jos tarjotut ateriat ovat ravitsemussuosituksen mukaisia eli sydänystävällisiä, niiden myönteinen vaikutus ruokailijoiden terveyteen ja jaksamiseen on huomattava. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 10.)

3.1 Aterian merkitys

Vuonna 2008 suurkeittiössä valmistettiin noin 811 miljoonaa ateriaa, joka tarkoittaa 153 ateriaa henkeä kohden. Aterioista 27 % tarjottiin kouluissa. Seuraavaksi eniten ruokapalveluita tarjosivat kahvilat (22 %) sekä ravintolat ja hotellit (16 %). Päivä- ja vanhainkotien, sairaaloiden ja henkilöstöravintoloiden tuottamien aterioiden osuus oli noin 10 %. Ruokapalveluilla on suuri vastuu asiakkaidensa ravitsemuksesta erityisesti päiväkodeissa, vanhainkodeissa ja sairaaloissa, joissa asiakkaat syövät lukuisia aterioita päivässä. Kodin ulkopuolella tarjottavilla aterioilla katsotaan olevan keskeinen merkitys sekä yksilön terveyden että kansanterveyden kannalta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Ruokapalveluiden tarjoamalla ruoalla on ravitsemuksellisten vaikutusten lisäksi myös kasvatuksellista ja opetuksellista merkitystä. Päivähoidossa ja kouluissa tapahtuva ruokailu opettaa sosiaalisia taitoja sekä tukee ruokailutottumus-

ten kehittymistä. (Suomen Sydänliitto ry 2004, 11, Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18.)

Päivittäinen lounasateria on suurella osalla työikäisistä päivän ainoana lämpimänä ateriana ravitsemusta ja terveyttä ajatellen erityisen merkityksellinen. Jos lounasateriat ovat ravitsemussuosituksen mukaisia, niillä on huomattava vaikutus työntekijöiden toimintakykyyn ja terveyteen. Pitkällä tähtäimellä ylipainoa, tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia on mahdollista ehkäistä päivittäisen terveellisen ravitsemuksen keinoin. (Koivisto 2006, 6.) Joukkoruokailussa työpäivän aikana ruokailevien on todettu syövän useammin kasviksia ja kalaruokia kuin muulla tavoin ruokailevien. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 19.)

Ruokapalveluiden tuote, ateria, on poikkeuksellinen, koska se sisältää sekä tuotteen että palvelun. Aterian tulee olla samanaikaisesti hyvän makuinen, maittava ja ravitsemuksellisesti täyspainoinen – asiakkaan ominaispiirteitä unohtamatta. Palvelu *termi* kattaa sekä vuorovaikutustilanteen asiakkaan kanssa että sen, kuinka hyvin hänet otetaan huomioon ruokayhteisössä. Säännöllisesti joukkoruokailun parissa lounastavien on todettu saavan suositeltavia ruoka-aineita, kalaa, kasviksia, perunaa, marjoja ja hedelmiä muita väestöryhmiä enemmän. (Nieminen 2006, 3.)

Säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä ovat hyvän ravitsemuksen keskeisempiä haasteita. Yhteisellä aterioinnilla perheyhteisössä on tärkeä vaikutus koko perheen hyvinvointiin. Hyvä ruokavalio koostuu päivittäisen ruokailun perusasioista, kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta sekä kasvien, hedelmien ja marjojen säännöllisestä syömisestä. Päivittäin ja runsaasti syödyt ruoat vaikuttavat ravitsemukseen enemmän kuin harvoin ja vähän syödyt ruoat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3.)

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä tuolloin opitut tavat luovat pohjaa täyspainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Kun ruokavalio suunnitellaan lapsille, nuorille, työikäisille tai ikääntyneille on otettava huomioon ruokaan ja ruokailuun kohdistuvat yksilölliset tarpeet. Ravitsemuksellisesti täyspainoinen ja nautittava ruokavalio syntyy monipuolisista ruoka-aineryhmien elintarvikkeista sekä niiden käytöstä energiantarpeen mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35).

3.2 Ruokapalveluhenkilöstö

Kaikissa ruokapaikoissa, esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, terveyskeskuksen keittiöissä, ravintoloissa ja työpaikkaruokaloissa toimii oma ruokapalveluhenkilöstö, joka vastaa asiakkaille tarjotuista ruoista. Pääsääntöisesti kaikilla työntekijöillä on alan koulutus, jotta he voivat toimia työtehtävissään. Ruokapalveluhenkilöstöllä on vastuu tarjottavasta ruoasta ja siksi esimerkiksi tieto ruoka-aineallergioista on erityisen tärkeää. Ruokapalveluhenkilöstö osaa vastata asiakkaan esittämiin kysymyksiin sekä valmistaa ruokia erikoisruokavalion mukaan. Tehtävänimikkeet ja työnkuvat voivat olla hyvin erilaisia toimipaikasta riippuen. Ruokapalveluhenkilöstöllä olevia tehtävänimikkeitä ovat esimerkiksi keittäjä, kokki, ravitsemistyöntekijä ja ruoka-alan esimies.

Ruokapalveluhenkilöstön työssä motivaatiolla on suuri vaikutus. Positiivinen ja mielekäs työ tulee esille työntekijöiden käyttäytymisessä: työssä viihtyvä henkilö on poikkeuksetta sosiaalinen, tasa-arvoinen ja asiakasystävällinen työntekijä.

3.3 Lasten ravitsemus ja päiväkotiruokailu

Seuraava luku perustuu pääasiassa Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuun, jossa käsitellään leikki-ikäisten lasten ravitsemusta. Ruokailutottumukset ja -mieltymykset luodaan jo lapsesta lähtien. Ravinnon laatu vaikuttaa suuresti leikki-ikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen. Aikaisemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteesta vaikuttavat suuresti lasten ruokailukäyttäytymiseen. Kotoa saatu ruokailumalli heijastuu lapsen ruokailuun myös päiväkodissa. Lasta ei ole välttämättä opetettu syömään terveellisesti, mutta tutuista ja toistuvasti tarjotuista ruoista tulee yleensä lasten lempiruokia ja vieraat ruoat ovat epäilyttäviä. Lasten kyllästyminen tiettyihin ruokiin johtuu siitä, että ne ovat jo tuttuja ja vaihtoehtoja on vähän tarjolla. Siksi kokeiluhalu ja uutuuden viehätys auttavat lapsiperheitä ruokavalion monipuolistamisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 137).

Lapset ovat konservatiivisia, joten heitä opetetaan uusiin makuelämyksiin tarjoamalla tutun ruoan kanssa pieninä määrinä uutta ruokaa. Vasta useiden maistamiskertojen jälkeen lapsi luo itselleen makumieltymyksensä ruoasta. Uusi ruoka hyväksytään helpommin, jos lapsi saa itse rauhassa maistella ja haistella sitä ilman pakottamista. Vuo-

situhannen alusta lähtien suomalaisiin päiväkoteihin ja kouluihin on levitetty kaikkia aisteja aktivoivaa ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmää, Saperea. Siinä painopiste on lasten kokemuksissa, joita he saavat tutkimalla ruokamaailmaa ja sen ilmiöitä. Menetelmä ei arvota ruokia ensisijaisesti niiden terveellisyyden tai epäterveellisyyden mukaan, vaan ruoka-aineet ovat pedagoginen väline, johon lapsi tutustuu aistiensa kautta. Tarkoitus on, että lapsi rohkeasti ja ennakkoluulottomasti tutkii, kokeilee, haistelee ja maistelee erilaisia ruoka-aineita. Omien kokeilujen ja havaintojen kautta lapselle kehittyy aikaa myöten myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan ja syömiseen. Tavoitteena on kannustaa lapsia myös kielelliseen, ruokaan liittyvien aistikokemusten ilmaisuun ja toisten kokemusten arvostamiseen (Ruokatieto, [www-sivut](http://www.sivut)).

Sapere-menetelmän tavoitteiden toteutumista tutkittaessa on havaittu, että aistiharjoitteita tehneet lapset tunnistavat tuoksua ja makuja aikaisempaa enemmän ja paremmin sekä kykenivät sanallisesti kuvailemaan kokemuksiaan monipuolisemmin. Tutustuminen omin aistein eri ruoka-aineisiin on vähentänyt uusiin ruokiin kohdistuvia ennakkoluuloja – samalla, kun se on saanut suomalaislapset suosimaan aiempaa monipuolisempaa ruokavaliota. Vaikutusta on myös sillä, jos hän näkee aikuisenkin syövän samaa ruokaa (Ruokatieto, [www-sivut](http://www.sivut)).

Lapselle saattaa muodostua ruoka-aversio eli vastenmielisyys tiettyihin ruokiin epämiellyttävistä kokemuksista, kuten esimerkiksi pahoinvoinnista tai pakkosyöttämisestä. Näitä tilanteita tulisi kuitenkin välttää, koska ruoka-aversio saattaa säilyä aikuisikään saakka. Sitä voidaan kuitenkin ehkäistä syömällä toistuvasti pieniä määriä kerrallaan. Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila vaikuttavat lapsen energiantarpeeseen ja siten hänen ruokahaluunsa. Säännöllinen ruoka-aika on lapselle tärkeää, koska epäsäännöllisyys häiritsee ruokahalun säätelyä ja altistaa syömiseen liittyville pulmille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 137–139).

Päivähoidossa olevien lasten ruokavalion koostamisesta on vastuu sekä kodilla että päivähoitopaikalla. Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Hänen ateriansa tulee koota lautasmallin mukaan. Leipä ja maito ovat tärkeä osa ateriakokonaisuutta, eivät pelkkä muun ruoan syömisestä. Päivähoidon ruokailusuosituksen mukaan kokopäivähoidossa oleville lapsille tarjottavien aterioiden ja välipalojen tulee kattaa 2/3 ja osapäivähoidossa 1/3 lapsen koko päivän ravinnontarpeesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 151–152,

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 22.) Kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen (2008) mukaan kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio on arkipäiväisin monipuolisempi ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotona hoidettujen.

Päivähoitoruokailulla on monia eri ravitsemuksellisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Päättävöitteena on yhdessä kodin kanssa turvata lapsen kasvu ja kehitys. Oleellisinta on myös edistää ja ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä ohjata häntä monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Päivähoitoruokailu turvaa lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat hoitopäivän aikana. Se myös osaltaan opastaa häntä omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. Päivähoitoruokailu antaa myös kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150).

Päivähoidossa valmistetaan yhdessä lapsen kanssa helppoja ruokia tai leivonnaisia ja ne ovat tuokioina hänelle mieleenpainuvia tapahtumia. Tässä yhteydessä hän kokee yhdessä tekemisen iloa toisten lasten kanssa, nauttii työnsä tuloksista ja asennoituu myönteisesti ateriahetkiinsä. Erilaiset sadonkorjuutapahtumat, tori- ja marjamatkat ovat omiaan avartamaan lapsen tietämystä ruoan alkuperästä. Ruoka-aiheisten piirustusten ja askartelutehtävien avulla tutustutaan ruokaan ja ruokailuun liittyviin asioihin. Lapsen luovuutta voidaan hyödyntää kattauksissa, pöytä- ja seinäkoristeissa sekä ruoan tarjolle panossa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150–151).

Päivähoidossa lapsi katsoo usein mallia toisista lapsista ja siitä, miten he syövät. Päivähoidon henkilökunnalla on myös merkitys lapsen ruokailutottumuksiin. Ruokailutilanteissa lapselle annetaan neuvoja, tietoja, opetetaan taitoja ja siirretään ruokaan liittyviä asenteita. Päivähoitopaikan on tärkeä tietää mitä lapsi syö kotona, millainen hänen ruokahalunsa on, miten hän syö erilaisia ruokalajeja, mitä hän juo aterioilla ja välipaloilla, millainen ateriarhythmi perheellä on ja vaihtelee se eri päivinä, miten perhe suhtautuu makeisiin, millaiset motoriset valmiudet lapsella on omatoimiseen syömiseen ja onko lapsen ruokailussa jotain erityistä huomioon otettavaa. Päivähoidon ruokapalvelun ja ravitsemuskasvatuksen alueella riittävä asiantuntemus saadaan, kun päivähoiton ja terveydenhuollon henkilöstö toimivat yhteistyössä. Viikoittain tarkennettu ruokalista pidetään näkyvillä päiväkodeissa tai ilmoitetaan paikallislehdessä. Yhtenäinen runkoruokalista kunnan alueella varmistaa osaltaan laatuksiteereiden täyttymisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 151–152.)

3.4 Nuorten ravitsemus ja kouluruokailu

Seuraava kappale (3.4) pohjautuu kokonaisuudessaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositukseen (2008) sekä sosiaali- ja terveysministeriön tekemään tutkimukseen (Urho ja Hasunen 2004), jossa tutkitaan yläasteen kouluruokailua.

Kouluruoka on kehittynyt 1940-luvun keitto-, velli-, ja puuroaterioista monipuoliseksi lounaaksi. Kouluateria kattaa ison osan koululaisen päivittäisestä ravinnosta. Suomessa on tarjottu lakisääteinen, maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948 alkaen. Laki turvaa edelleen maksuttoman kouluruokailun peruskoulussa, joka täytyy olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen. Kouluruokailusta vastaa kunta tai koulu. Kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainon 2005) ravitsemussuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3, 7, Urho ja Hasunen 2004, 11.)

Kouluruokailu on oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Sen tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä terveyttä, kasvua ja kehitystä. Hyvin suunniteltu ja ryhmitetty kouluruokailu ja ateriat ylläpitävät oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana samalla, kun ne vähentävät levottomuutta oppitunneilla. Erityisen tärkeää on, että jokainen oppilas syö koulupäivän aikana aterian sellaisena kokonaisuutena kuin se on suunniteltu. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät ruokailutottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja näin osaltaan vähentävät kunnan terveysmenoja tulevaisuudessa. Kouluruoan tavoitteena on tarjota oppilaiden ravitsemuksellisia tarpeita ja ikäkauden mieltymyksiä vastaavia aterioita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5, Urho ja Hasunen 2004, 12.)

Kouluruokailu tulee järjestää säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana ajankohtana. Lounaan syömiselle sopiva aika on noin klo. 11–12. Ruokailu on jaksotettava ja lukujärjestys on suunniteltava erilaisille ja eri-ikäisille ryhmille niin, että oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia. Liian aikainen lounastarjoilu ei kannusta syömään riittävästi ja nälkään syödään herkästi epäterveellisiä vaihtoehtoja. Liian lyhyen ruoka-ajan on todettu johtavan ahmimiseen. Aterian kaikkien osien tulee olla maukkaita, houkuttelevan ja

herkullisen näköisiä sekä tarjottaessa oikean lämpöisiä; kuumat ruoat tarjotaan kuumina ja kylmät kylminä.

Lounaan lisäksi oppilaille tulisi järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Suositeltavaa on tehdä lounaslistan rinnalle erillinen välipalalista, jossa otetaan huomioon välipalojen monipuolisuus ja vaihtelevuus sekä suunnitellaan koulupäivän ateriat toisiaan täydentäviksi kokonaisuuksiksi. Hyvän välipalan perustan muodostavat kasvikset, marjat ja hedelmät sekä kuitupitoiset viljavalmisteet, jota täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Erityisen tärkeää on huolehtia, että kouluruoassa energiaravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet on esitetty taulukossa 1. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

TAULUKKO 1. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian energiasisällöstä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008).

Energiaravintoaine	%energiasta
Rasva	30
•Tyydyttynyt rasva	max 10
Proteiini	15
Hiilihydraatti	55

Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä), leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriaa täydennetään leikkeleellä ja marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeillä. Tarjolla tulisi olla kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toinen vaihtoehtoista voi olla kasvisruoka, jossa liha, kala tai muna korvataan palkokasveilla tai niistä valmistetuilla tuotteilla. Terveystieteiden ja mahdollisuuksien mukaan uskonnollisista ja eettisistä syistä erityisruokavaliota tarvitsevat on tässä yhteydessä otettava huomioon. Tarjoilulinjasto tulee järjestää siten, että salaattit/kasvislisäkkeet ovat annosteltavissa ensimmäiseksi. Malliateria on sijoitettava niin, että oppilas näkee sen ennen oman ateriansa annostelua. Se sisältää kaikki aterian osat.

Kouluruoan tulisi sisältää seuraavat kokonaisuudet:

- Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Runsaskuituista leipää (mieluiten vähäsuolaista)
- Pehmeää kasvisrasvavitettä, kasvisöljypohjaista salaattikastiketta
- Perunaa/riisiä/pastaa
- Vähärasvaista lihaa/leikkelettä
- Kalaa vähintään kerran, mieluiten kahdesti viikossa
- Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita
- Vettä janojuomaksi

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8, 10.)

Tuoreen tutkimuksen mukaan joka neljäs yläkoululainen tai toisen asteen opiskelija ei syö päivittäistä kouluateriaa. Nirsompia ovat yläkouluikäiset tytöt. Tutkimuksesta käy ilmi, että joka kymmenes oppilas syö koulussa lounaan korkeintaan kahdesti viikossa. Yli puolet oppilaista jättää syömättä jonkin aterian osan. Leivän syöminen on vähentynyt selvästi. (Suihkonen 2011.)

Kouluruuan arvostamisessa on runsaasti parantamisen varaa, kun noin joka neljäs yläaste- ja lukioikäinen ei nauti sitä päivittäin tai jättää ainakin osan ateristaan syömättä. Yhtenä mahdollisena keinona pidetään luomuruoan lisäämistä, joka kuitenkin samalla nostaisi raaka-aineiden hintaa jopa 50 prosenttia, joka taas aiheuttaisi kuntataloudelle melkoisia paineita. Katseet onkin käännettävä ennen kaikkea oppilaiden koteihin, joilla on omaksuttuihin ruokailutottumuksiin huomattavan iso vaikutus: jos kodeissa tarjotaan monipuolista ruokaa, lapset tottuvat syömään sitä. Ja vastaavasti: jos salaattiloistavat kodin ruokapöydässä poissaolollaan, niitä on koulussakin vaikea kenellekään tuputtaa (Pääkirjoitus 2011).

3.5 Vanhusten ravitsemus ja ikäihmisten ruokailu

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut uudet ikääntyneiden ihmisten ravitsemussuosituksen vuonna 2010. Ne on tarkoitettu vanhusten aterioiden suunnitteluun laitoksissa ja kotipalveluissa, ravitsemusneuvonnan ja opetuksen lähtökohdaksi, vanhusten ruokavalion ateriointiin ja ravitsemusta koskevaan päätöksentekoon. Seuraavat alalu-

vut perustuvat kokonaisuudessaan sosiaali- ja terveysministeriön laatimiin ikäihmisten ravitsemussuosituksiin (2010).

Ikäihmisten hyvä ravitsemus ylläpitää terveyttä, heidän toimintakykyään ja elämänlaatuaan. Hyvä ravitsemus auttaa sairauksista toipumista sekä pienentää terveydenhuollon kustannuksia. Iän ja sairauksien myötä ravinnonsaanti ja ravitsemustila heikkenevät. Ikääntyneiden omia mielipiteitä ja toiveita kunnioitetaan ja ne huomioidaan ravitsemushoidon suunnittelussa. Heidän ravitsemussuositusten keskeisiä painopisteitä ovat:

- Ravitsemukselliset tarpeet ikääntymisen eri vaiheissa otetaan huomioon
- Ikääntyneiden ravitsemus arvioidaan säännöllisesti
- Ravitsemushoidon avulla turvataan riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti
- D- vitamiinilisän käyttö yli 60-vuotiailla turvataan

Vastuu suositusten toimeenpanosta on kaikilla ikääntyneiden parissa työskentelevillä. Kuntien vastuulla on, että kotihoidossa, akuuttisairaanhoidossa ja pitkäaikaishoidossa huolehditaan suositusten mukaisesta ravitsemuksen arvioinnista, tarvittavasta ravitsemushoidosta ja D-vitamiinilisän käytöstä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 9.)

Ravitsemussuositukset on jaettu viiteen eri osa-alueeseen ikääntymisen eri vaiheissa: 1) hyväkuntoinen ikääntynyt, 2) kotona asuva ikääntynyt (jolla on sairauksia), 3) kotihoidon asiakas ja ruokailun tukeminen kotona, 4) akuutisti sairaan ikääntyneen ravitsemus sekä 5) ympärivuorokautisessa hoidossa olevan ravitsemus. Tässä opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa viimeiseen osa-alueeseen ja siinä yhteydessä tutkitaan ympärivuorokautisesti hoidossa olevien ravitsemusta.

Ympärivuorokautisessa hoidossa olevilla ikäihmisillä on yleensä muistisairaus, jonka vuoksi he tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissaan. Osa heistä on vuodepotilaita. Ympärivuorokautista hoitoa tarvitsevan ikääntyneen henkilön ravitsemuksen ongelmakohtina on riittävä energian ja proteiinin saanti, joka on erityisen tärkeä hänen jäljellä olevan toimintakykynsä ylläpitämiseksi. Heikko toimintakyky yhdistettynä runsaaseen avuntarpeeseen heijastuvat ruokailuun ja nautittuun ravinnon määrään. Useimmat

ikäihmiset pystyvät syömään kerralla vain pieniä annoksia. Välipaloista saadaan hoidolaitoksissa noin 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Useasti toistuvina ne yhdessä pääaterioiden kanssa suurentavat kokonaisenergian saantia. Iltapäiväkahvi erillisenä ateriointikertana on suositeltava. Ateria-aikojen tulee jakautua tasaisesti pitkin päivää. Ravinnonsaanti kasvaa, kun asiakkaalle tarjotaan vuorokauden mittaan useita pieniä välipaloja. Heikosti syövällä potilaalla tulee olla saatavilla välipaloja ympäri vuorokauden. Tavanomainen ateria järjestys on seuraava: aamupala, lounas, iltapäivän välipala (kahvi), päivällinen ja iltapala. Ikäihmisten ravinnonsaannin turvaamiseksi ja varmistamiseksi ruokailussa avustaminen, jopa syöttäminen, on usein välttämätöntä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 27–28.)

Ikäihmisille maistuvat ateriat ovat kooltaan yleensä pieniä ja niitä pyritään tarjoamaan lyhyin väliajoin. Ruokavalion tulee olla monipuolinen. Välipalojen merkitys korostuu, koska sitä kautta lounaalla ja päivällisellä syödyn ruoan määrä saattaa vähentyä. Eri-tyisesti muistisairailta ympäristö ja tunnelma ovat tärkeitä informaation lähteitä, min-
kä vuoksi ruokien hyvät tuoksut ovat tärkeitä. Muutokset ruokailuympäristössä vaikuttavat suuresti ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja sitä kautta ravitsemustilaan ja elämänlaatuun. Tästä syystä ruokailutilan koristeluun, siisteyteen ja ruokailutilanteen rauhallisuuteen kiinnitetään huomiota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 31, 33.)

Tuttujen ruokien tuoksut edesauttavat ikäihmisten ruokahalun herättämisessä ja muistuttavat syömisestä. Ennen ruokailua nautittu ”aperatiivi”, esimerkiksi lasillinen mehua, edesauttaa ruokahalua. Tavallisen ruoan houkuttelevuutta voidaan lisätä pienentämällä annoskokoa ja käyttämällä ruoanvalmistuksessa hiukan suosituksia enemmän suolaa ja rasvaa. Ruokailuun on varattava myös riittävästi aikaa. Ikäihmisten on tärkeää ruokailla monta kertaa päivässä, koska he eivät jaksa syödä kerralla suuria annoksia: ateriat ovat tästä syystä yleensä pieniä ja niitä tulee olla melko lyhyin väliajoin. Niin ikään niiden tulee jakaantua tasaisesti koko päivälle. Yöpaasto ei saa olla yli 11 tuntia. Iltapala on siis tärkeä tarjota, jotta illan viimeisen ja aamun ensimmäisen aterian välinen aika ei muodostu liian pitkäksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 34.)

Ruokalistoja vaihdellaan 3-8 viikon välein. Ruokalistasuunnittelun tulee vastata asiakasryhmän tarpeita ja toiveita. Siinä on hyvä ottaa huomioon muun muassa perinneruoat, iän mukaiset ruoat, tutut ruoat, kotiruokat, merkkipäivät ja juhlapyhät. Sesongit ja

teemaviikot luovat vaihtelua ruokalistaan ja rytmittävät vuotta. Monet ikäihmiset arvostavat perinteistä kotiruokaa, kuten peruna- ja kastikeruokia, laatikkoruokia sekä keitto- ja kalaruokia. Selkeä ja kypsä ruoka, joka on pehmeää ja valmiiksi pieninä paloina on ikäihmisten suosiossa. Välipalojen syöminen ylläpitää hyvää ravitsemustilaa. Niiden on hyvä sisältää proteiineja, joiden saanti jää usein vähän syövällä henkilöllä niukaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 35.)

Ruoan energia- ja ravintotiheyttä voidaan lisätä yksinkertaisilla valinnoilla ja käyttämällä ravintovalmisteita. Esimerkiksi maitovalmisteista voidaan valita runsaammin rasvaa sisältäviä tuotteita. Keittoihin, sosemaisiiin ruokiin ja puuroihin voidaan puolestaan lisätä öljyä ja tässä tilanteessa on syytä välttää kevyttuotteita. Koska proteiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee iän myötä ja energiansaanti vähenee, sen suhteellisen osuuden tulisi olla ikäihmisillä tavallista suurempi muihin väestöryhmiin verrattuna. Täydennysravintovalmisteita suositellaan henkilöille, joilla on akuutti sairaus, lonkkamurtuma, leikkauksen jälkitila, liian alhainen paino tai se on laskenut nopeasti. Runsaasti proteiinia sisältävät täydennysravintovalmisteet vähentävät infektioita, painehaavojen muodostumista sekä leikkausten jälkeisten komplikaatioiden määrää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 36.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TYÖN TAVOITE

Kuten edellä on todettu, tämän opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena on selvittää, millaista on hyvä ruoka päiväkodin, peruskoulun ja vanhainkodin keittiöhenkilöstön näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitetään myös, millaiset ovat heidän tässä asiassa esittämänsä terveellisyysnäkökohdat ja kuinka ruoan ravitsemuksellinen laatu eroaa eri ikäryhmissä.

Tämä opinnäytetyö on tutkimus kolmen (3) eri keittiöhenkilökunnan mieltymyksistä/mielipiteistä liittyen hyvään ruokaan. Työn tilaaja on Mikkelin Ammattikorkeakoulun, ympäristö- ja ravitsemusalan laitos. Tilaaja edellytti työn tekijältä haastattelututkimusta keittiöhenkilökunnalle, jossa jokaisessa toimii oma erillinen keittiönsä. Niin ikään tilaaja halusi, että jokaisesta paikasta haastateltaisiin yhtä esimiestä ja yhtä kokkia, koko haastattelussa oli kuusi (6) henkilöä. Poikkeuksena oli, että päiväkodin keit-

tiössä oli vain yksi keittiötyöntekijä, joka vastasi ruokatuotannosta kokonaisuudessaan. Hän siis edusti työntekijää että esimiestä.

Vilkkä näkee onnistuneen haastattelututkimuksen tärkeänä kriteerinä sen, että haastateltavalla on omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta. Tässä työssä esimiehille sekä kokeille esitettiin samoja kysymyksiä teema-alueittain. Näin ollen vastaukset perustuivat heidän omakohtaisiin kokemuksiinsa, mikä teki tutkimustulosten analysoinnista mielenkiintoista.

4.1 Teemahaastattelun valintaperuste ja toteutus

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään teemahaastatteluja, koska ne koetaan toimivaksi menetelmäksi jo aiemmin tästä aiheesta tehdyissä tutkimuksissa. Niiden avulla oli helppo keskustella valitusta aiheesta, koska teema on mahdollista määrätä etukäteen. Etukäteen päätetyt teemat on käyty haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat. Keskustelu sujui kaikkien haastateltujen kanssa luontevasti ja kaikki etukäteen mietityt aihealueet täyttyivät.

Tässä tutkimuksessa on käytetty sen tekijän tekemää teemahaastattelurunkoa (liite 1). Muutamia kysymyksiä on muokattu työn edellyttämään muotoon, vaikka pääasiassa teemahaastattelurunko on sama kuin Jenni Lampisen (2010) opinnäytetyössä. Lampisen haastattelurunko on koettu toimivaksi, joten luvan saannin jälkeen sen hyödyntäminen tässä tutkimuksessa on perusteltua.

4.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi on valittu *kvalitatiivinen tutkimus*, jossa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntävässä tutkimuksessa pyritään tutkimaan kulloistakin tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tarkasti. Tällöin tarkoituksena on enemmän löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 157.) Tämä tutkimusmenetelmä pyrkii osaltaan myös kontekstuaalisuuteen, tulkintaan ja toimijoiden näkökulman ymmärtämiseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohde ja tutkija ovat keskeisessä vuorovaikutuksessa keskenään. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 22–23.)

Laadullisen tutkimuksen avulla tarkastellaan ihmisten käyttäytymistä heidän omasta näkökulmastaan. Päämääränä siinä on ihmisten käyttäytymisen ymmärtäminen, heidän omien tulkintojensa ja tutkittavalle ilmiölle antamiensa merkitysten hahmottaminen. Tutkimusraportissa pyritään säilyttämään se tutkimuksen merkitysympäristö, josta aineisto on kerätty. Laadullisen tutkimuksen kautta päästään tutkimaan sellaisia ilmiöitä ja kohderyhmiä, joita tilastomenetelmillä ei voida tutkia. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä kerätä sellaista tutkimusaineistoa, joka tekee mahdollisimman monenlaiset tarkastelut mahdolliseksi. Näin näkökulmaa voidaan vapaasti vaihtaa eikä niin, että aineisto koostuisi vain muutamista havainnoista (Helsingin Yliopisto, www-sivu, Alasuutari 1994, 74).

Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ja aineisto on koottu luonnollisessa, todellisessa tilanteessa. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa käytetään teemahaastatteluja, jolloin haastatellaan eri toimipaikkojen keittiöhenkilökuntaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan myös ihmisiä tiedon keruun instrumenttina. Tämä tarkoittaa sitä, että kulloinkin tutkija luottaa enemmän omiin havainnointeihinsa ja keskusteluihinsa tulkittavansa kanssa kuin erilaisiin mittausvälineisiin. Tässä yhteydessä apuna voidaan käyttää toki erilaisia lomakkeita ja tekstejä. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Tämän opinnäytetyön aineisto perustuu haastattelututkimukseen ja viiteen (5) eri haastatteluun. Aineistonkeruumenetelmäksi on valittu teemahaastattelu, koska se on auttanut aihealueessa pysymisessä ja haastattelut on toteutettu etukäteissuunnitelman mukaisessa järjestyksessä. Tutkimuksessa on haastateltu viittä (5) henkilöä aineiston riittävän kattavuuden ja luotettavuuden turvaamiseksi. Teemahaastattelujen perusteella vastaajilta on saatu syvällisempää tietoa aihealueesta.

4.3 Teemahaastattelu

Haastattelu koetaan ainutkertaiseksi tiedonkeruumenetelmäksi, koska siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. (Hirsjärvi ym. 2007, 199, 203.) Teemahaastattelun suosio perustuu esimerkiksi siihen, että vastaaminen on vapaata ja se etenee luontevasti teema-alueista toiseen (Saranen- Kauppinen ym. 2009).

Haastattelussa tutkija ja haastateltava keskustelevat järjestelmällisesti asioista, jotka kuuluvat tutkimusaiheeseen. Tutkimushaastattelun päämääränä on tutkimustehtävän suorittaminen. Haastattelua käytetään tutkimusaineiston saamiseksi, jota on tarkoitus analysoida ja tulkita tieteellisen tutkimustehtävän selvittämiseksi. (Saranen- Kauppi-
nen ym. 2009.)

Haastattelu on aina ainutlaatuinen, kielellinen vuorovaikutustilanne. Se on suunnitel-
tava huolellisesti ja siihen tulee valmentua ja valmistautua hyvin. Haastattelijan käyt-
täytyminen, eleet ja ilmeet vaikuttavat myös vuorovaikutustilanteen muodostamiseen.
Haastattelutilanteissa myös sosiaaliset taidot nousevat esiin, koska siinä kohdataan
hyvin erilaisia ja eri-ikäisiä ihmisiä. Haastattelulle vuorovaikutustilanteena on tyypil-
listä seuraavat piirteet:

- 1) haastattelu on suunniteltu,
- 2) haastattelu on haastattelijan alulle panema ja ohjaama
- 3) haastatteliija joutuu motivoimaan haastateltavaa ja ylläpitämään hänen mielen-
kiintoaan sekä
- 4) haastateltava voi luottaa siihen, että annettuja tietoja käsitellään luottamuksel-
lisesti. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan haastateltavan tulkinnat: ihmisten vapaal-
le puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta päätetyt teemat pyritään keskustelemaan
kaikkien tulkittavien kanssa. Teemojen puhumisjärjestys on vapaa, eikä kaikkien
haastateltavien kanssa puhuta asioista samassa mittakaavassa. (Saranen-Kauppinen
ym. 2009.)

Tutkijalla on hyvä olla mukanaan lyhyet muistiinpanot käsiteltävistä teemoista. Näin
hän pystyy keskittymään haastattelutilanteeseen paremmin. Tutkija voi käyttää apu-
naan esimerkiksi ns. ranskalaisia viivoja sekä listata selkeitä apukysymyksiä tai avain-
sanoja, joilla hän pystyy tarvittaessa jatkamaan keskustelua haastateltavan kanssa.
Teemoista ja niiden mahdollisista alateemoista pyritään keskustelemaan varsin va-
paasti, niin että keskustelusta tulee luontevaa (Saranen-Kauppinen ym. 2009).

Teemahaastattelu on sopiva haastattelumuoto esimerkiksi silloin, kun halutaan tietoa
jostakin vähemmän tunnetuista ilmiöistä. Tässä tutkimuksessa haluttiin esimerkiksi

tietoa kolmen (3) eri keittiöhenkilökunnan näkemyksistä hyvästä ruoasta. Teemahaastattelu edellyttää tutkijalta huolellista aihepiiriin perehtymistä ja haastateltavien tilanteen tuntemista, jotta haastattelu voidaan kohdentaa juuri tiettyihin teemoihin. Sisältö- ja tilanneanalyysi on teemahaastattelussa tärkeää. Käsiteltävät teemat valitaan tutkittavaan aiheeseen perehtymisen pohjalta. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

4.4 Aineiston analysointi ja tulkinta

Aineiston analysoinnilla on monta tehtävää. Se tarkoittaa, että koottu aineisto pitää lukea huolellisesti läpi, järjestellä tekstimateriaalia, eritellä ja jaotella sisältöä sekä jäsentää ja pohtia, mitä asioita aineisto sisältää ja miten niistä kerrotaan. Aineisto voi olla sisällisen aineksen luokittelemista, esimerkiksi eri aiheiden ja teemojen perusteella (Saranen-Kauppinen ym. 2009).

Teemahaastattelulla hankittu aineisto on yleensä runsas, koska käsiteltäviä teemoja on lähtökohtaisesti paljon. Aineiston analysointivaihe on yleensä työlästä ja aikaa vievää. Siinä saattaa, tietenkin tutkimusaiheesta riippuen, mennä viikkoja, jopa kuukausia, että aineisto saadaan oikeanlaiseen muotoon ja sitä pystytään tulkitsemaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135).

Analyysin avulla tutkija lisää aineiston informaatioarvoa: hän tiivistää aineistoa, tulkitsee sitä sekä käy vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelunsa kautta. Lopputuloksena tutkijalla on runsaasti aineistoa kasassa, enemmän kuin analysointinsa alkuvaiheessa. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

4.4.1 Aineiston litterointi

Haastatteluaineiston muuttamista tekstimuotoon kutsutaan litteroinniksi. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetuissa tutkimuksissa analysoitava aineisto on aina kuvatai tekstimuodossa. (Vilka 2005, 115.) Tutkija pystyy itse päättämään, kuinka tarkasti käsiteltävä aineisto litteroidaan. Hänellä on valittavanaan kaksi tapaa: 1) aineisto kirjoitetaan sanasta sanaan koko haastatteludialogista tai vaihtoehtoisesti se voidaan tehdä valikoiden, esimerkiksi vain teema-alueista tai vain haastateltavien puheesta. 2) Aineistoa ei kirjoiteta tekstiksi, vaan päätelmiä tai teemojen koodaamista tehdään suoraan tallennetusta aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138.)

Aineiston litterointi sanasta sanaan on litterointitapana suositumpi kuin päätelmien teko suoraan tallenteista. Litterointi on kuitenkin työlästä ja hidasta. Tutkijan ei välttämättä tarvitse tehdä litterointiaan itse, vaan hän voi palkata siihen ulkopuolisen henkilön. Tuolloin on tärkeää, että tutkija antaa litteroinnista tarpeeksi selkeät ja tarkat ohjeet. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138–139). Sen tulee vastata haastateltavan suullisia lausumia ja niitä merkityksiä, joita tutkittavat ovat asialle haastattelutilanteessa antaneet. Tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavien puheita ei saa litteroinnissa muuttaa tai muokata. (Vilka 2005, 115.)

Yhden haastattelutunnin litteroimiseen kannattaa varata yksi työpäivä. Litterointityön määrään vaikuttaa litteroinnin tarkkuuden ohella kuitenkin haastattelun tyyppi ja se, kuinka paljon ja miten nopeasti tai selvästi/epäselvästi haastateltavat puhuvat. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

Nauhoitettua keskustelua kuunnellaan ensin pieni määrä ja sitten kirjoitetaan kuultu muistiin. Tämän jälkeen nauhoite kelataan takaisin, jotta kuultu voidaan varmentaa. Taas tallennetaan tekstiä, kuunnellaan ja kirjoitetaan jakso. Pienissä erissä purettu haastattelu on lopuksi hyvä kuunnella pidemmissä jaksoissa, jotta litteroinnin voi vielä tarkistaa. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

Aineistoa litteroidessa on hyvä numeroida haastattelut tai tekstit juoksevin numeroin, sillä se helpottaa aineiston käsittelyä ja analysointia. Järjestysnumeroiden lisäksi haastattelun alkuun tulee merkitä myös muita tunnistetietoja, kuten haastateltavan ja haastattelijan sukupuoli, ikä, asuinpaikka, koulutus tai ammatti. Tutkittavan taustatiedot kannattaa säilyttää tutkimuksen mukana mahdollisimman pitkään. Ne voivat olla mukana valmiissa raportissa sitaattien yhteydessä. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

4.4.2 Aineiston analysointi

Aineiston purkamisen eli litteroinnin jälkeen alkaa tekstin analysointi, jolla tarkoitetaan empiirisen tutkimuksen yhteydessä aivan arkisia asioita, kuten aineiston huolellista läpikäyntiä, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja rakenteiden erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista. Aineisto voi olla myös sisällöllisen aineksen luokittelemista esimerkiksi eri aiheiden ja teemojen perusteella. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

Ideana on saada runsaasta tekstimallista ”punainen lanka”, toisin sanoen tiivistää haastattelujen ja kertomusten sisältöjä tai rakennuttaa ja tarkastella tutkimusongelmien kannalta keskeisten seikkojen esiintymistä ja ilmentymistä teksteissä. Analyysin avulla tutkija lisää aineiston informaatioarvoa: hän tiivistää aineistoa, tulkitsee sitä sekä käy vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelunsa kanssa. Loppujen lopuksi tutkijalla tulisi olla kasassa jotain enemmän kuin vain aineistoa alkuperäismuodossaan. (Saranen- Kauppinen ym. 2009.)

Analysointivaihetta tässä tutkimuksessa helpotti se, että aineisto purettiin teema-alueittain. Tässä yhteydessä hyödynnettiin MaxQda- tekstianalyysiohjelmaa. Henkilötiedot (nimi, ikä, toimipaikka) kirjattiin ylös, jotta aineistoa analysoitaessa siitä saadut tulokset on osattu yhdistää tiettyyn paikkaan ja henkilöön.

Tietyt teemat mietittiin pääsääntöisesti valmiiksi, joihin lauseiden ja sanojen ryhmitteily on ollut helppo suorittaa. Lauseet on käyty läpi sanasta sanaan ja ne on jaoteltu jo aiemmin mietittyihin teemoihin. Tekstianalyysiohjelmaa hyödyntäen samaa teemaa koskevat vastaukset tai saman henkilön samaa teemaa koskevat vastaukset pystyttiin yhdistämään yhdeksi kokonaisuudeksi menettämättä alkuperäistä järjestystä. Tässä yhteydessä pystyttiin myös etsimään esimerkiksi tiettyjen sanojen esiintymisfrekvenssit ja konteksti, jossa ne esiintyivät, niiden esiintyminen jonkin muun sanan yhteydessä tai läheisyydessä tai tietyn alaryhmän käyttämät sanat. (Hirsjärvi & Hurme 2001.)

Tutkimustuloksia voitaisiin tietysti ilmaista taulukoina, mutta työn analysoinnin helpottamiseksi ja selkeyttämiseksi olen piirtänyt avukseni käsitekarttoja eli *midmappeja*. Ne ovat perusluonteeltaan osa kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Käsitekarttojen laadullinen analyysi on luova tapahtuma, jossa voi hahmotella käsitekartoista mahdollisia osa-alueita, selkeitä erillisiä osakarttoja, jolloin niistä on saatavissa myös tärkeää määrällistä tietoa. Mitä enemmän linkkejä johonkin käsitteeseen on, sitä tärkeämpi se todennäköisesti on kyseisen tutkittavan käsitteen verkostossa. (Aaltola, Valli 2007, 67.)

4.5 Työn luotettavuus

On päivänselvää, että erilaisissa tutkimuksissa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja niiden pysyvyys vaihtelevat. Luotettavuuden

arviointissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tulkitsemistapoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 226).

Työn tulkinta on aina tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen vuoropuhelun tulos. Jo tutkimuksen aikana tutkijan on tarkasteltava asiaa yksittäistapausta ylemmällä tasolla. Hänen tulee ottaa kantaa aiempiin tutkimuksiin sekä vertailla niitä suhteessa omaan aikaansaannokseensa. (Vilkkä 2005, 157–159). Tässä opinnäytetyössä lähdeaineistona on käytetty kirjallisuutta, muita tähän aiheeseen liittyviä tutkimuksia sekä Internet-lähteitä. Niissä erityistä huomiota on saanut kiinnittää tekstin luotettavuuteen, koska läheskään kaikki sähköinen tieto ei ole luotettavaa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia osavaiheita, esimerkiksi olosuhteita, paikkaa, aikaa, häiriötekijöitä sekä virhetulkintoja. Luotettavuuden lisäämiseksi aineiston tuottamisen olosuhteet on pyrittävä kertomaan mahdollisimman selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 227).

5 HAASTATTELujen TOTEUTUS

Haastattelut tätä opinnäytetyötä varten tehtiin kolmessa eri kohteessa: joutsalaisessa päiväkodissa, peruskoulussa sekä terveyskeskuksen keittiössä. Valitsin toimipaikat kotipaikkakunnaltani, koska niissä jokaisessa oli oma keittiönsä, joka oli tutkimuksen kannalta varsin oleellinen asia. Haastateltavana oli yhteensä viisi (5) henkilöä. Päiväkodissa oli vain yksi työntekijä, joka vastasi koko keittiön toiminnasta. Peruskoulun ja terveyskeskuksen keittiössä toimi useita työntekijöitä, joten niistä kummastakin on saatu tätä tutkimusta varten kaksi (2) haastateltavaa.

5.1 Haastattelujen teemat

Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty Jenni Lampisen (2010) opinnäytetyön teema-haastattelurunkoa, joka on koettu toimivaksi kokonaisuudeksi. Tutkimuksessa on selvitetty, millaista hyvä ruoka on päiväkodin, peruskoulun ja vanhainkodin henkilöstön näkökulmasta. Joitakin kysymyksiä on muokattu erikseen tätä työtä varten, mutta suurin osa niistä on samoja kuin Lampisen jo tekemässä tutkimuksessa. Lampinen on

puolestaan ottanut pohjaa teemahaastattelurungolleen Enni Mertasen (2007) väitöskirjasta *Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta*. Lampisen teemahaastattelurunko pohjautuu Mertasen väitöskirjassa olevaan teemahaastatteluun, koska Mertanen on aiemmin itse tehnyt samantyyppisen tutkimuksen. Hän on vain tutkinut eri osa-aluetta ja kohderyhmää.

Tämän työn haastatteluteemat on jaettu seuraaviin aihealueisiin:

- Perustiedot
- Mitä on päiväkotitoimen-/peruskoulu-/vanhainkotiruoka
- Hyvä ateriat keittiön kannalta
- Oma ammattitaito
- Millaista on hyvä päiväkotitoimen-/peruskoulu-/vanhainkotiruoka
- Laatu, terveellisyys ja ravitsemus
- Taloudellisuus
- Asiakasnäkökulma

Tämän opinnäytetyön lopullinen haastattelurunko (liite 1) muodostui koehaastatteluiden jälkeen, kun haastateltavat olivat ensin antaneet siitä palautetta. Suurin osa kysymyksistä miellettiin toimiviksi eikä niihin näin ollen tarvinnut tehdä muutoksia. Varsinaisessa haastattelussa kysyttiin perustietoja, koska näillä kysymyksillä saatiin selville, millainen koulutus ja tehtävänimike haastateltavalla oli kyseisessä työpaikassa. Seuraavassa teemassa käsiteltiin, mitä päiväkotitoimen-/peruskoulu-/vanhainkotiruoka on, miten se on valmistettu ja kuinka mahdolliset ruoka-aineallergiat on otettu huomioon. Yhdessä teemassa pyrittiin selvittämään, millainen on haastateltavan mielestä hyvä ateriat päiväkodissa, peruskoulussa ja vanhainkodissa. Tällä kysymyksellä haettiin ihanneateriaa, sitä mitä haastateltava mieluummin valmistaisi asiakkaalle. Arvioitavana oli niin ikään se, millaista ruokaa haastateltava tekee kotona ja mitä tekijöitä hän pitää tärkeinä kotiruokaa valmistaessa.

Hyvää ruokaa päiväkodissa/peruskoulussa/vanhainkodissa -teemaa käsitellessä perehdyttiin muun muassa hyvän ruoan kriteereihin, raaka-aineisiin sekä reseptiikkaan. Laatu, terveellisyys ja ravitsemus sekä taloudellisuus antoivat syvemmän tiedon kuhunkin osa-alueeseen. Näissä teemoissa syvennettiin tarkastelemaan hyvän ruoan laatuksia sekä ravitsemussuosituksia eri ikäryhmissä. Viimeisenä teemana käsi-

teltiin asiakasnäkökulmaa, jonka pohjalta haastateltavat kertoivat millaisia ovat asiakkaiden ajatukset ja odotukset hyvästä ruoasta sekä kuinka omaiset kiinnittävät huomiota ruoan laatuun ja terveellisuuteen.

5.2 Koehaastattelut

Ennen varsinaisia haastatteluja oli perusteltua suorittaa koehaastattelut, joiden tarkoituksena oli testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja sopivuutta sekä kysymysten oikeaa muotoilua. Näin pyrittiin varmistamaan esitettävien kysymysten yksiselitteisyys ja ymmärrettävyys varsinaiseen kohderyhmään. Koehaastattelujen jälkeen kysymyksiä vielä muotoiltiin oikeaan muotoon, jolloin ne saatiin toimiviksi varsinaisista tilaisuudesta varten. Koehaastatteluja tekemällä oli mahdollista arvioida myös haastattelujen pituus. Tästä tiedosta oli apua varsinaisia haastatteluja sovittaessa.

Lähtökohtaisesti koehaastatteluja olisi hyvä tehdä ennemminkin liikaa kuin liian vähän. Suositeltavana määränä pidetään kahdesta kolmeen henkilöä. Koehaastattelut ovat teemahaastattelun välttämätön ja tärkein osa. Niiden avulla myös haastattelijat perehdytetään tehtäväänsä. Näin minimoidaan virheet varsinaisissa haastatteluissa, koska haastattelurungon toimivuutta on jo testattu etukäteen (Hirsjärvi ym. 2001, 72–73, Vilkkä 2005, 109).

Tämän työn ainoan koehaastattelun tein tammikuussa 2011 Mikkelin Ammattikorkeakoulun opiskelijaravintolaan, Fazer Amicaan. Haastattelin ainoastaan ravintolaesimiestä, koska kukaan muu ei ”piinapenkkiini” suostunut. Haastattelu sujui luontevasti ja siihen meni aikaa noin 45 minuuttia. Koehaastateltu esimies antoi vastaukset sekä omasta että keittiöhenkilökuntansa puolesta, jonka vuoksi haastattelu kesti odotettua pidempään.

Haastattelurunko toimi haastattelutilanteessa hyvin; se oli selkeä, josta syystä keskustelu eteni luontevasti. Kaikki haastattelurungossa olevat tema-alueet miellettiin ymmärrettäviksi. Haastattelun jälkeen sain ravintolaesimieheltä positiivista palautetta ja hyviä vinkkejä varsinaisiin haastatteluihin, esimerkiksi kysymällä tarkemmin ruoan raaka-aineista sekä reseptiikan toimivuudesta. Palautteen kautta oli helppo tehdä pieniä muutoksia haastattelurunkoon sekä pohtia kysymysten järjestystä, ennen varsinaisia haastatteluja. Testasin haastattelurungon toimivuutta myös muutamien ystäväieni

kautta. Niitä tehdessä huomasin puhekielen erilaisuuden haastateltavaa kohtaan, koska kysymyksessä olivat minulle entuudestaan tutut henkilöt. Varsinaisissa haastatteluissa kiinnitinkin tästä syystä erityistä huomiota teittelyyn sekä lyhenteiden käyttämiseen.

5.3 Haastattelutilanne päiväkodissa

Joutsalaiseen päiväkoti *Rölliin* tehty haastattelu toteutettiin tammikuussa (28.1.2011). Siellä haastateltiin vain yhtä keittiötyöntekijää, koska hän vastaa koko ruokatuotannosta niin esimiehen kuin työntekijänkin näkökulmasta. Haastattelu oli sovittu etukäteen. Se toteutettiin lounaan jälkeen, jolloin työntekijällä oli aikaa paneutua haastatteluun syvällisemmin. Sekä kysymykset että niiden aihealueet toivat haastattelutilanteeseen pientä epävarmuutta. Haastateltava olisi halunnut etukäteen tietää kysymykset tai teema-alueet, joka ei kuitenkaan tutkimussyistä ollut perusteltua, koska silloin haastateltava olisi pystynyt ennakoimaan kysymykset etukäteen ja valmistautumaan niihin paremmin. Nyt haastateltavalle saattoi tulla tunne, että jotakin oleellista jäi sanomatta, mutta tutkimuksen kannalta vastaukset olivat kuitenkin nyt todelliset. Tietysti molemminpuolisesta epävarmuudesta huolimatta ensimmäinen haastattelu sujui hyvin. Aihealueiden tarkennukset, lisä- ja jatkokysymykset auttoivat ja selkeyttivät huomattavasti haastateltavan asemaa. Haastateltavan mielestä teemat oli hyvin valittu ja kysely oli runsas. Hän piti kuitenkin haastattelua vaikeana, koska hänen mielestään kaikki kysymykset ja vastukset olivat jokseenkin samantyyllisiä kokonaisuuksia.

5.4 Haastattelutilanne peruskoulussa

Joutsalaisessa peruskoulussa toteutettu haastattelu tehtiin niin ikään tammikuussa (31.1.2011). Peruskoululla haastattelin kahta keittiötyöntekijää, joista molemmat olivat ravitsemistyöntekijöitä. Toinen heistä toimii koululla niin sanottuna esimiehenä, vaikka kunnan ravitsemispäällikkö vastaakin pääsääntöisesti kunnan ruokailusta suunnittelemalla esimerkiksi ruokalistat kunnan palveluihin sekä budjetoi tämän kuntasektorin hankinnat. Olin sopinut haastattelut etukäteen, jotta työntekijöillä oli riittävästi aikaa haastatteluiden toteuttamiseen. Haastattelut toteutettiin ruokailun jälkeen, jolloin päivittäinen ruuhka-aika oli ohi. Ensimmäisenä haastattelin esimiesasemassa olevaa ravitsemistyöntekijää ja hänen jälkeensä sitten toista ravitsemistyöntekijää. Molemmat haastattelut sujuivat hyvin ja keskustelu eteni asianmukaisesti kyserungon mukaan. Haastattelun yhteydessä oli huomattavissa, kuinka molemmat haastateltavat

puhuivat asioista ihailtavasti samalla tavalla Tulkitsin sen olevan merkki paitsi keittiöhenkilökunnan hyvästä yhteishengestä, myös siitä, että tämän työpaikan eri työtehtävät on jaettu kauttaaltaan tarkoituksenmukaisesti.

Molempien peruskoulussa tehtyjen haastattelujen aikana tuli lisäpuhetta ja lisätietoa ravitsemuksesta ja ruokailusta, mikä teki haastatteluista runsaammat. Molemmat haastateltavat pitivät haastattelua tavallisena vuorovaikutustilanteena, eikä pahempia pulmatilanteita syntynyt millään teema-alueella haastattelun edetessä. Kummankin haastateltavan mielestä haastattelu oli mielenkiintoinen ja kattava, koska teemahaastattelun kautta kaikki aihe-alueet käytiin perusteellisesti läpi. Henkilökohtaisesti toisen haastattelun tekeminen oli, ensimmäisestä haastattelutilanteesta oppineena, itselle jo helpompaa, koska osasin jo odottaa ja varautua haastateltavan epävarmoihin hetkiin; esitin lisäkysymyksiä ja muutoinkin avasin tarkemmin kulloinkin käsiteltyä asiaa. Sain kuitenkin olla tarkkana, etten osaltani paljastaisi tutkittavasta asiasta liikaa.

5.5 Haastattelutilanne terveyskeskuksen keittiössä

Viimeinen haastattelu tähän opinnäytetyöhön toteutettiin terveyskeskuksen keittiössä, josta ruokaa lähtee kaiken ikäisille. Tässä haastattelussa keskityttiin pääsääntöisesti ikäihmisten ruokailuun, koska muut (leikki-ikäiset ja lapset/nuoret) ikäryhmät olivat tulleet esille jo aikaisemmissa haastattelutilanteissa. Terveyskeskuksessa tehty haastattelu toteutettiin helmikuun alussa (4.2.2011). Niin kuin aikaisemmatkin tämän opinnäytetyön haastattelut, myös nämä oli sovittu etukäteen ja ne toteutettiin aamupäivällä lounaan jälkeen, jolloin työntekijöillä oli keittiössä hiljaisempaa. Haastateltavia oli kaksi (2), ravitsemistyöntekijä ja ravitsemispäällikkö. Ensimmäisenä haastattelin ravitsemistyöntekijää. Hän koki haastattelun alussa tarpeelliseksi kertoa, että hän on huono puhuja; erityiseksi ongelmaksi hän koki tässä yhteydessä sen että kysymyksiä ei ole annettu hänelle etukäteen. Haastattelun edetessä oli huomattavissa kyllä se, että haastateltava oli välillä ”solmussa”, koska osa kysymyksistä ja teema-alueista oli lähellä toisiaan ja niihin vastaaminen oli hänelle vaikeaa, koska aihe pyöri koko ajan saman asian ympärillä. Haastateltava sanoi kokeneensa haastattelun itselleen hankalana ja vaikeana juuri sen vuoksi, että kysymyksiä ei paljastettu hänelle etukäteen. Kaiken kaikkiaan haastattelu meni kuitenkin hyvin, vaikka joihinkin asioihin olisi ollut suotavaa saada ainakin hieman enemmän sisältöä.

Ravitsemispäällikköä haastateltaessa oli aistittavissa, että hänellä on runsaasti tietoa ja kokemusta asiasta. Hänen kanssaan haastattelu sujui mainiosti, koska puhetta tuli koko haastattelun ajan, eikä hänelle käytännössä tarvinnut esittää lisä- ja jatkokysymyksiä. Hän osasi itse kertoa ja selittää asioita tarkemmin sekä liittää asioita toisiinsa, joka teki haastattelumateriaalista erittäin kattavan kokonaisuuden. Haastateltavan mielestä kysely oli mainio, koska hänen mielestä kaikki teema-alueet tulivat siinä erinomaisesti esiin. Hänen mielestään haastattelu oli runsas eikä hän pitänyt sitä mitenkään vaikeana. Onkin selvästi havaittavissa, että hänen mielipiteisiinsä vaikuttaa sekä alalle saamansa koulutus että hänen työtehtävänsä kunnassa. Ravitsemuspäällikkö vastaa koko kunnan ruokatuotannosta, joten hänellä on paljon tietoa eri-ikäisten joutsalaisten ravitsemuksesta ja ruokailusta.

5.6 Tutkimusongelmat

Tutkimusaineistoa on aina käännettävä ja väännettävä, jotta se tarjoaa ratkaisuja tutkimuskysymyksiin. Parhaat tutkimustulokset saadaan maltillisella ja kärsivällisellä lähestymistavalla. Aineistoon pitää tutustua huolellisesti, jotta siitä mahdollisimman kattavasti saadaan selville mitä se pitää sisällään ja millaisia perspektiivejä tutkimusongelmiin sen kautta voidaan ottaa (Saranen-Kauppinen ym. 2009).

Tutkimuksen analysointivaiheessa on enemmän kuin perusteltua palauttaa mieleen, mikä tutkimuksen tarkoitus oikeastaan on. Tutkimusongelma on tutkimuksen perusta, ja siksi tutkimuksen lähtökohdat tulee selvittää ensin. Selkeät, riittävän suppeat ja huolella määritellyt tutkimuskysymykset toimivat analyysin suuntaviivoina. Ne viitoittavat osaltaan myös sen, mitä aineistosta poimitaan mukaan. Vaikka tutkimusongelmat muuttuisivat tutkimusta tehtäessä, niiden tehtävänä on pitää tutkimus kasassa ja estää tutkijaa lankeamasta tutkimuksen kannalta epäolennaisille sivupoluille. Hyvä yleisohje on pyrkiä tarkastelemaan jotakin kapeampaa osa-aluetta ja pohtimaan sen sisältöä tarkemmin. (Saranen-Kauppinen ym. 2009.)

Tämän tutkimuksen yhteydessä ei ollut havaittavissa mitään suurempia tutkimusongelmia. Usean haastateltavan mielipide näyttää olleen, että teemahaastattelu onnistui ja se miellettiin kaikin puolin toimivaksi kokonaisuudeksi. Muutama haastateltava oli kuitenkin sitä mieltä, että haastattelukysymykset ”pyörivät” kenties jo liiaksikin hyvän ruoan ympärillä ja tästä syystä vastaukset lähes toistivat itseään. Tämä seikka oli omi-

aan aiheuttamaan hämmennystä joidenkin kysymysalueiden kanssa, koska haastateltavat eivät välttämättä huomanneet, että asiassa oli siirrytty jo seuraavaan aihealueeseen.

Osa haastateltavista kertoi jo haastattelun alussa, ettei heillä ole paljon kokemusta haastateltavan roolista ja että he ovat huonoja puhujia. Tämä teki joistakin kysymyksistä ongelmallisia ja niitä oli selkeytettävä, jotta haastateltava saisi käsityksen, mistä asiassa on kyse. Tutkija ei kuitenkaan voinut paljastaa kysymystä kokonaisuudessaan, vaikka haastateltavat olisivat niin kenties tahtoneet. Joidenkin haastateltavien kohdalla vastaukset olivat melko suppeat, joka asetti tutkimustulosten tarkastelulle ja analysoinnille omat haasteensa, koska vastaukset eivät näiltä osin olleet sidottavissa osaksi laajempaa kokonaisuutta.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulosten vastaukset ja niiden tarkastelu perustuvat keittiöhenkilökunnalle tehtyihin haastatteluihin. Niiden perusteella on pelkistettävissä, että *hyvä ruoka* on monipuolista, terveellistä ja tavallista kotiruokaa.

6.1 Haastateltavan tausta

Alun perin tätä opinnäytetyötä varten oli tarkoitus haastatella kuutta (6) eri ihmistä, mutta todellisuudessa lukumäärä on viisi (5), johtuen siitä, että päiväkodissa työskentelevä henkilö vastasi omalla työpanoksellaan koko päiväkodin ruokatuotannosta sekä työntekijänä että esimiehenä. Peruskoulusta ja terveyskeskuksesta haastattelin yhteensä kahta (2) keittiötyöntekijää sekä kahta (2) esimiestä. Kaikilla työntekijöillä oli alan koulutus ja tehtävänimikkeet olivat: keittäjä (1), ravitsemistryöntekijä (3) sekä ravitsemispäällikkö (1). Keittäjällä ja ravitsemistryöntekijöillä tehtävänkuvaukset olivat samantyyppiset. Toisen peruskoulussa työskentelevän ravitsemistryöntekijän sekä ravitsemispäällikön tehtävät olivat muita tehtäviä ”vastuullisempia”, koska he vastaavat laajemmin koko ruokatuotannosta.

Päiväkodissa sekä terveyskeskuksen keittiössä päivä alkaa aamupalalla. Päiväkodissa tehdään aamupala, leivotaan esimerkiksi perunarieskat valmiiksi sekä keitetään puuro tai kiisseli, niin että se ehtii kunnolla jäähtymään ennen tarjoilua. Päiväkodin keittäjä

joutuu joskus käymään myös kaupassa, mikäli huomaa jonkin raaka-aineen loppuneen. Aamupalan jälkeen päiväkodissa alkaa lounaan ja välipalojen valmistaminen. Syksyisin päiväkodin keittäjä valmistaa itse omenahilloja sekä keittää viinimarjoista mehuja lapsille.

Terveyskeskuksessa aamukiisselin valmistuksen jälkeen alkaa lounaan valmistaminen, mikä pitää olla valmiina kello 10 mennessä. Tämän jälkeen lämpövaunut merkitään tarkasti, mikä menee minnekin, koska ne menevät yhteentoista eri paikkaan. Lounasruoasta vastaava työntekijä vastaa niin ikään päivän aikana tehdystä erityisruokavalioidista ja tämän vuoksi keittiössä ei työskentele erillistä diettikokkia. Lopuksi on siivoustyötä ja esivalmisteluja seuraavalle päivälle. Terveyskeskuksessa tehdään sekä aamu- että iltavuoroa. Työvuorot ovat kiertäviä sekä terveyskeskuksen keittiössä että peruskoulussa. Ne vaihtuvat kahden viikon välein, mikä lisää työn mielekkyyttä, kun samat työtehtävät eivät toistu jatkuvasti.

Peruskoulussa työvuorot alkavat aamuisin kuorman purkamisella, salaatin sekä lounaan teolla. Loppupäivä pitää sisällään on siivousta ja tiskaamista. Kaikissa haastattelupaikoissa kaikki osaavat tehdä kaikkia työtehtäviä ja auttavat toisiaan tarvittaessa. Ravitsemispäällikön työtehtävät ovat pääasiassa paperihommia, eikä hän omakohtaisesti osallistu juurikaan ruoan valmistamiseen. Hänen työtehtävänsä olivat muun muassa ruokalistojen suunnittelua, työvuorolistojen tekoa, laskutuksen hoitamista, henkilöstön sijaistamista ja sekä yhteistyökumppaneiden kanssakäymisestä että budjettivastuusta huolehtimista.

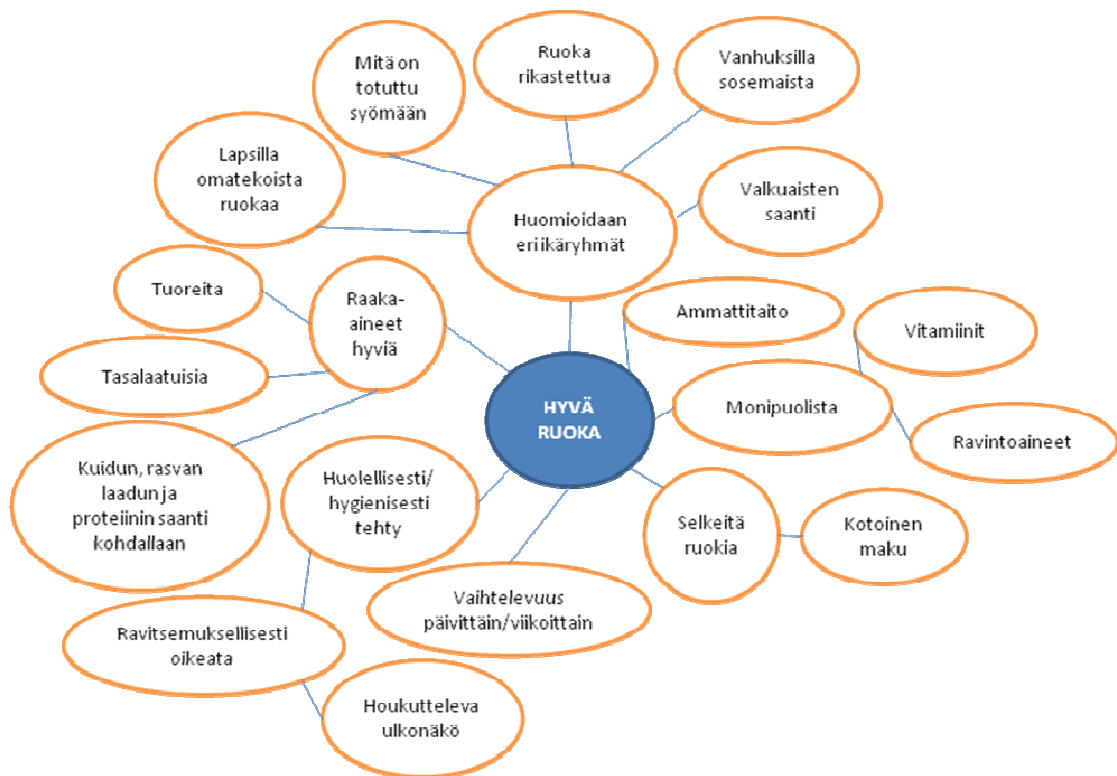
Kaikki haastateltavat vakuuttivat syövänsä terveellisesti ja monipuolisesti päivän aikana. Ateriakokonaisuudet koostuivat aamupalasta (puuro, leipä, kahvi), lounaasta, päiväkahvista sekä illalla syödystä lämpimästä ateriasta. Kukin vuorollaan kiinnitti huomiota siihen, mitä syövät ja mainitsivat vielä erikseen, että ruoan pitää olla *kunnon suomalaista perusruokaa*. Haastateltavat korostivat erityisesti salaattien ja vihannesten käyttöä. Muutama haastateltava kiinnitti huomiota myös kuidun, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin sekä rasvan laatuun. Yksi haastateltavista kertoi, ettei osta lainkaan valmisruokia, koska ne sisältävät paljon rasvaa. Haastateltavat paljastivat myös, että töiden jälkeen syödään/tehdään ihan tavallista ruokaa. Viikonloppuisin valmistetaan jotain erityistä, koska silloin ruoanlaittoon on enemmän aikaa. Tarjolla voi olla silloin esimerkiksi porsaasi sisäfilettä.

6.2 Hyvä ruoka eri ikäryhmissä

Tässä työssä tarkastellut ikäryhmät syövät hyvin eri tavalla ja heidän ruokailutottumuksensa voivat olla hyvin erilaiset (kuvio 1). Tutkimuksessa selvitettiin, tietävätkö haastateltavat, kuinka ruoka/ruokailu eroaa eri ikäryhmiä verrattaessa. Vastaukset olivat tältä osin hyvin samansuuntaisia. Eniten vastauksia syntyi vanhusten ruokailusta. Neljä (4) haastateltavaa oli sitä mieltä, että vanhusten ruokailussa on tärkeä saada vanhus syömään, jonka vuoksi ruoka voi olla heillä normaalia rikkaampaa eli mahdollisimman ravintopitoista. Myös erilaisten dieettien ja esimerkiksi kaliumarvojen huomioinnin tiedettiin kuuluvan osana vanhusten ruokavalioon. Ravitsemuspäällikkö kertoi, että vanhusten ruoan täytyy olla selkeää. Possupata on possupataa ja kasvikset erikseen. Vanhuksille ei ole enää tarkoitus opettaa uusia ruokia ja makuelämyksiä vaan heille halutaan tarjota tuttua kotiruokaa, jossa on selkeät maut ja johon liittyy esimerkiksi jokin muisto.

Leikki-ikäisten lasten ruoka ei puolestaan saa olla kovin suolaista eikä maustettua. Lasten annoskoot vaihtelevat myös hyvin paljon, joka riippuu lapsen iästä, ruokailutottumuksista ja kulloinkin tarjottavasta ruoasta.

Ravitsemistyöntekijä kertoi, että kouluruokailussa pyritään pysymään terveellisessä, kouluruokailusuositusten mukaisessa ruoassa. Hän sanoi havainneensa myös, että salaatin suosio nuorison keskuudessa on lisääntynyt, samalla kun he tahtovat enemmän aiempaa maustetumpia ruokia. Lisäksi peruskoulussa tarjotaan vain yksi ateria verrattuna esimerkiksi terveyskeskuksen keittiöön.



KUVIO 1. Hyvä ruoka

6.3 Ihanneateria asiakkaalle

Millainen on asiakkaalle tarjottava ihanneateria? Vastaukset tähän kysymykseen olivat hyvin samantyyppisiä kaikilla haastateltavilla: terveellisyys, monipuolisuus ja selkeys korostuivat ihanneateriasta puhuttaessa. Kaiken perusajatuksena pidettiin, että pyritään tekemään sellaista ruokaa, mistä asiakkaat pitävät. Sen kuuluisi olla selkeää, monipuolista, terveellistä, värikästä; siitä pitäisi saada silmäniloa ja makuelämyksiä eri raaka-aineista. Myös raaka-aineiden laatu nousi esille monen haastateltavan mielessä. Samoin ruoan riittävää vaihtelevuutta päivittäin ja viikoittain korostettiin, ettei sama ruoka toistuisi liian usein ruokalistalla. Päiväkodin pääperiaate on, että kerran viikossa tarjotaan keitto- ja laatikkoruoka. Peruskoulussa työskentelevä henkilö kertoi, että usein ruoasta yritetään löytää eri variaatiota, ettei aina olisi ”se sama kurkku” tarjolla asiakkaille. Vaihtelevuutta ruokailuun saadaan myös käyttämällä erilaisia pakastetuotteita. Ravitsemuspäällikön mukaan ihanneateria koostuu lounaasta, salaatista, tuoreista vihanneksista, pääruoasta, juureksista sekä leivästä ja juomasta. Aterian viimeistelee jokin tuttu ja suosittu jälkiruoka.

Ihanneaterian kannalta tärkeää olisi myös huomioida, että ateria olisi terveellistä syötävää. Terveellistä ruokaa tehdessä vältetään ennen kaikkea rasvassa paistamista, jonka sijaan käytetään yhdistelmäuneja sekä suositaan höyrykeittämistä. Tärkeänä pidetään myös riittävää kuidun, oikeanlaatuisten rasvan sekä proteiinin saannin turvaamista ruokailussa. Eri ikäryhmien ihanneateriat olivat vaihtelevia. Päiväkodissa makaroniruoka oli monen lapsen mieleen. Päiväkodissa haastateltava kertoi, että jokainen ruoka pitäisi ”hellästi hymyillen hauduttaa”, jotta siitä tulisi hyvää ja tasalaatuista kaikille asiakkaille. Peruskoulussa ”makaronimössö”, pinaattiletut, riistakäristys, grillilohi sekä pyttipannu olivat asiakkaiden erityisessä suosiossa. Keitoista suosituin oli pinaattikeitto, vaikka se jakoikin mielipiteet laidasta laitaan. Pyttipannun rinnalle on tehty kasvispyttipannu sekä salaatti, jonka voi valita, mikäli haluaa syödä kevyemmän vaihtoehdon. Salaateista perinteinen vihreäsalaatti sekä porkkanaraaste ovat muita suosituimpia. Vanhusten ruokailua tarkasteltaessa suosioon nousivat paistetut muikut, perunasose, sekavihannekset sekä kurkkuviipaleet. Myös omakekoiset lihapullat näyttivät herättävän ruokahalua ja -muistoja vanhusten keskuudessa.

6.4 Hyvän ruoan kriteerit

Hyvä ruoka on tarjoilukelpoista ja syötävää, mutta tämän lisäksi sen on täytettävä tietyt kriteerit. Tutkimuksessa selvitettiin haastateltavien mielipiteitä hyvän ruoan kriteereistä. Päiväkodin työntekijä piti tärkeänä, että ruoka on monipuolista ja hyvää. Hän alleviivasi myös tuotteiden tuoreutta sekä kotimaisuutta. Päiväkodissa suositaan omakekoisia tuotteita, koska lapsen suussa ne maistuvat hyvältä. Tällä keinoin vältetään myös lisäaineita, joka on hyvä asia eritoten lapsen ruokavaliossa.

Peruskoulussa haastateltavilta tuli paljon mielipiteitä ruoan eri kriteereistä. Haastattelut kertoivat, että he eivät paista enää mitään tuotteita, vaan ovat siirtymässä enemmän kypsiin lihoihin, jolloin ruoan terveellisyys korostuu. Ruoan maku ja ulkonäkö vaikuttavat suuresti tarjottavaan ruokaan, koska usein ulkonäkö herättää paljon mielipiteitä ja maun kautta ruoka korostuu. Raaka-aineiden pitää olla tuoreita ja tasalaatuisia ja makujen on oltava selkeitä. Lihan pitää maistua lihalla ja kanan kanalta. Kotimaisuus on myös oleellinen asia. Siihen kiinnitetään erityistä huomiota, esimerkiksi ulkomaalainen kurkku ja tomaatti eivät ole maultaan samanlaisia kuin kotimaiset kasvikset. Myös lihatuotteissa kotimaisuus ratkaisee. Ruokaa tehtäessä siinä tulee huomioida ravitsemuksellisetkin asiat. Tämä tarkoittaa sitä, että kuidun, rasvan laadun ja

proteiinin saantiin sekä suolan määrään kiinnitetään huomiota. Koulussa tarjotuilta maitovalmisteilta edellytetään kuulumista koulumaitotuen piiriin.

Terveyskeskuksen henkilökunnalla oli tehtyjen haastattelujen perusteella samoja mielipiteitä hyvän ruoan kriteereistä kuin päiväkodissa ja peruskoulussa. Haastateltavat kertoivat, että hyvät raaka-aineet ja terveellisyys korostuvat ruokaa tehtäessä. Tuotteiden täytyy olla tasalaatuisia ja hyväkuntoisia, jotta niistä voidaan käyttää. Myös ulkonäkö ja maku ovat oleellinen osa, koska ne vaikuttavat suuresti asiakkaaseen ja niiden kautta syntyy myös ensimmäiset mielipiteet tarjottavasta ruoasta. Tarjoilutapa asiakkaalle ja valmistusmenetelmä ovat myös tärkeä asia. On tärkeää, että tarjottava ruoka on ravitsemuksellisesti oikeaa ja siinä on käytetty terveellisiä rasvoja. Kaikkia ravintoaineita olisi hyvä saada, samalla kun lisäaineita pyritään välttämään mahdollisimman paljon.

6.5 Raaka-aineiden ja ruokien vaihtelevuus ruokailussa

Jokaisessa haastateltavassa paikassa oli kiertävät ruokalistat, jossa raaka-aineet ja ruoat vaihtelivat säännöllisin väliajoin. Se, millä perusteella tuotteita valittiin toimittajilta, perustui tarjouksiin ja tarjouspyyntöihin. Pääsääntöisesti tarjouspyynnöt käsitellään kunkin vuoden alussa, jonka perusteella päätökset tehdään ja tuotteet tilataan. Yleensä toimittajat ovat olleet vuodesta toiseen samoja. Budjetissa pysyminen on myös yksi iso ja tärkeä tekijä, joka vaikuttaa merkittävältä osaltaan kaikkiin paikkoihin ja tilattaviin tuotteisiin.

Tarjottava ruoka koostui pääsääntöisesti samoista raaka-aineryhmistä, oltiinpa sitten päiväkodissa, peruskoulussa tai terveyskeskuksen keittiössä. Siihen kuuluivat kasvikset, peruna, riisi, pasta, liha, kala, kana, salaattiaineet, marjat, hedelmät, kuiva-aineet, jauhot, hiutaleet, suurimot, maitotuotteet ja säilykkeet.

Päiväkodissa otettiin erityisesti huomioon satokausi, jonka pohjalta ruoat suunniteltiin ja valmistettiin. Päiväkodin työntekijä kertoi, että hän käyttää ruoanvalmistuksessa hyvin vähän kermää sekä ei lainkaan voita. Hän suosii vähärasvaisia tuotteita sekä kiinnittää huomiota kuidun saantiin. Tuotteita tilattaessa hinta täytyy ottaa huomioon, jonka pohjalta yleensä valitaan edullisin vaihtoehto. Kalaa haluttaisiin tarjota enemmänkin, mutta tuoreen kalan saanti on vaikeaa. Sitä tarjotaan kuitenkin kerran viikossa.

Päiväkodin ruokalista on kuuden viikon kiertävä ja siihen vaikuttaa osaltaan myös tuotteiden saatavuus.

Peruskoulussa tuotteiden valintaan vaikuttaa suuresti budjetti. Joutsan kunnalla on hankintasopimus, jonka perusteella tavarantoimittajat valitaan ja tuotteet tilataan. Myös tuotteiden kotimaisuus vaikuttaa. Peruskoulussa tarjotaan rasvatonta maitoa sekä ykkösmaitoa, koska ne kuuluvat koulumaitotuen piiriin. Myös käytettävien juustojen täytyy olla tietyn rasvaprosentin mukaisia ja suolan määrän tulee olla vähäinen. Ruoanvalmistuksessa kerrotaan käytettävän kuitenkin rasvaisempia vaihtoehtoja, esimerkiksi puuroa tehtäessä otetaan huomioon maidon rasvapitoisuus. Salaatinkastikkeita on tarjolla kahta erilaista ja niiden suosio on hyvin suuri. Päivittäin tarjotaan ruoan kanssa näkkileipää, mutta keittojen kanssa pyritään tarjoamaan jokin vaalea leipä. Leivän kanssa tarjottava rasva, *Flora*, on rasvapitoisuudeltaan 60 %, joista tyydytynyttä rasvaa 18 %. Toinen tarjottava rasva, *Oivariini* on rasvapitoisuudeltaan 75 %, joista tyydytynyttä rasvaa 31 grammaa. Maitotuotteet toimitetaan kaksi kertaa viikossa, tuoretuotteet (peruna, kasvikset jne.) kerran viikossa sekä tukusta tulevat säilyvät tuotteet joka toinen viikko. Ruokalistat suunnitellaan siten, että niitä pystytään tarvittaessa jatkamaan, mikäli tuotteissa tapahtuu toimitushäiriöitä. Ruokalista on tehty niin, että kala, keitto- laatikko-, kastike-, ja kappaleruoka tarjotaan kerran viikossa. Lihat vaihtelevat eri muodossa ruokalistassa viikoittain.

Terveyskeskuksen keittiössä tuotteiden valintaan vaikuttaa paitsi budjetti myös vuodenaika. Tuoretuotteiden hinnat ovat kevättalvella korkealla, jonka vuoksi syksyllä tarjotaan enemmän kurkkua, tomaattia ja paprikaa salaatin joukossa. Keväällä puolestaan tarjolla on enemmän kiinankaalia, amerikansalaattia, porkkanaraastetta, punajuurta ja suolakurkkua. Tilausta tehtäessä otetaan huomioon tuotteiden kotimaisuus, koska niiden suhteen on hyvin tärkeät kriteerit. Tätä työtä varten haastateltu ravitsemuspäällikkö mainitsee, että esimerkiksi jauhelihasta valitaan edullisin vaihtoehto, mutta sen täytyy täyttää heidän tuotteelle asettamat laatuvaatimukset. Kalaa tarjotaan 1- 2 kertaa viikossa, mureketta ja pataruokia kerran viikossa, makkararuokia kerran kahdessa viikossa, keittoja sekä sisäelin- ja kanaruokia kerran viikossa. Viikonloppuisin henkilökuntaa on vähemmän, jolloin tarjolla on enemmän eineksiä, esimerkiksi broileripyöryköitä. Kalaruokaa tarjottaessa se voi olla erilaista, esimerkiksi kalamureketta, uunisilakoita tai alaskanseitä juustokastikkeessa. Kastikkeilla pyritään tekemään ruoasta

erilaista. Ravitsemuspäällikkö kertoo, että käytössä on yhdeksän viikon kiertävä ruokalista, jonka aikana sama lounasruoka ei toistu kuin kerran.

6.6 Reseptiikan merkitys ja toimivuus keittiössä

Reseptiikalla on suuri merkitys ruoanlaitossa. Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös, millainen reseptiikka kussakin paikassa on ja kuinka se toimii käytännössä. Vastauksia tuli laajasti ja ne olivat samoja kaikilla haastateltavilla. Päiväkodin työntekijä kertoi, että reseptit ovat heillä tietyssä vihkossa, josta niitä voi tarvittaessa katsoa. Pääsääntöisesti ne ovat kuitenkin hänellä ”korvien välissä”, koska kysymyksessä on pieni paikka, jossa on vain yksi työntekijä. Ruoat ovat käyneet vuosien saatossa tutuiksi ja reseptit ovat ”pinttyneet” omaan muistiin. Hän kertoo esimerkiksi muistavansa, montako teelusikallista suolaa tulee perunamuusiin, eikä hän lähde sitä uudestaan enää muuttamaan ja maistelemaan. Haastateltava piti reseptiikkaa kuitenkin ruoanlaiton tärkeänä osana, mutta vaatisi hänen mielestään jotain, että se pystyttäisiin toteuttamaan. Reseptit voisivat toimia apuna myös uudelle työntekijälle, josta hänen olisi helppo katsoa kulloinkin tarvittavien raaka-aineiden määrät. Haastateltava oli myös sitä mieltä, että tekijän luovuus saa näkyä ruoanlaitossa: jokainen tekee ruoasta oman näköisensä ja makuisensa. Lisäksi hän sanoo, että ruokaan saa lisätä ja laittaa muitakin aineita. Täytyy kuitenkin muistaa, että suolaa ja sokeria on syytä käyttää rajoitetusti.

Peruskoulussa sekä työntekijä että esimies kertoivat, että heillä on hyvät reseptit, joiden mukaan ruoka valmistetaan. Ne antavat hyvän pohjan ruoanvalmistukselle ja toimivat ruoanlaiton perustana. Pääsääntöisesti kiertävä ruokalista on muotoutunut käytännön kokeilujen kautta, jossa on tehty kokeiluja eri resepteistä, yhdistetty niitä ja lisätty/poistettu joitakin raaka-aineita. Reseptit ovat omia eikä koululla ole erillistä atk-ohjelmaa niille. Haastateltavien mielestä reseptiikassa on paljon hyviä puolia. Heidän mielestään se nopeuttaa työtä, koska tekijällä on tiedossa esimerkiksi maustemäärät kulloinkin valmistettavana olevaan ruokaan. Resepteistä on myös helppo katsoa, paljonko raaka-aineita pitää tilata. Reseptit auttavat uutta ihmistä keittiössä, koska hänellä on selkeä pohja, josta voi työskentelynsä aloittaa. Haastateltavat kertoivat, että reseptejä saa itse muuttaa ja välillä muutoksia ja kokeiluja tehdään yhdessä. Jokainen tekee valmistamastaan ruoasta kuitenkin oman näköisensä ja -makuisensa, mikä on haastateltavien mielestä ainoastaan positiivinen asia.

Terveyskeskuksen keittiön ravitsemuspäällikkö kertoi, että heillä on ohjeet ruoan valmistukseen, josta on helppo katsoa esimerkiksi lihan, sidosaineiden, kananmunien ym. määrä tiettyihin ruokiin. Uuden työntekijän perehdyttäminen olisi helpompaa, mikäli kaikki ohjeet olisivat selkeitä ja helposti saatavissa. Reseptien käyttö eri toimipaikoissa vaihtelee; pääsääntöisesti ohjeet tulevat kuitenkin päästä, koska kaikilla työntekijöillä on jo mittava kokemus kyseisestä työpaikasta ja ruoanvalmistuksesta siellä. Reseptit eivät ole uniikkeja eivätkä vakioituja ruokia. Tietysti ruoanlaitto olisi helpompaa, jos reseptit olisivat vakioituja, mutta toisaalta ne antavat väljyyttä ruoan valmistajalle. Jokainen tekee ruoasta erinäköisen ja makuisen, mitä pidetään hyvänä asiana. Ravitsemuspäällikkö epäilee myös, että hänen selän takana saatetaan heittää esimerkiksi lisää voinaappeja ruokaan, vaikkei näin saisi tehdä. Hän kuitenkin ajattelee lojaisesti, että ruoan rikastaminen on vanhuksille hyvä asia. On syytä kuitenkin muistaa, että käytössä pitää olla laktoositon voi, jotta se käy kaikille asiakkaille.

6.7 Asiakaskunta ja asiakkaan odotukset

Asiakaskunnat joutsalaisessa päiväkodissa, peruskoulussa sekä terveyskeskuksen keittiössä ovat hyvin erilaiset. Jokainen asiakas on eri-ikäinen ja jokainen heistä vaatii erilaista ja erimakuista ruokaa. Miten sitten tehdään sellaista ruokaa, josta kaikki pitävät? Päiväkodissa lapsen ikä vaihtelee 3-6 vuoden välillä. Yhteensä lapsia on lounaalla vajaat 50 (48), aamupalalla ja välipalalla hieman vähemmän. Päivähoidossa tarjotaan yhteensä kolme aterialla, mutta haastateltava korosti, että myös kodilla on tärkeä rooli lapsen päivittäisessä ravitsemuksessa. Vaikka lapsi söisi kaikki kolme aterialla päiväkodissa, jää niiden ulkopuolelle vielä silti kaksi aterialla, jotka ovat myös tärkeässä roolissa. Täytyy myös muistaa, että viikonloppuisin lapsen ruokailu on kodin vastuulla. Päiväkodin ruokalista on esillä paikallisessa lehdessä, koska silloin kotona on helpompi suunnitella kodin sisällä tapahtuvaa ruokailua, kun tietää mitä ruokaa hoitopaikassa on tarjottu. Haastateltava kertoi, että lapset syövät hyvin eri tavalla ja erikoisia annoksia. Toisille ruoka maistuu paremmin ja toiset ovat puolestaan vähäruokaisempia. On tärkeää tehdä sellaista ruokaa, mitä lapset ovat tottuneet syömään entuudestaan. Ei kannata lähteä kokeilemaan mitään *gurmaeta*, koska lapset eivät luultavasti siitä pitäisi. Isommat lapset saavat ottaa ruoan itse, mutta pienemmille lapsille ruoka annostellaan. Päiväkodissa on toiveruokaviikkoja, jolloin lapset saavat esittää toivomuksensa lempiruokaistaan. Haastateltava kertoi myös kysyvänsä lapsilta mielipiteitä jälkiruoan suhteen, mikäli kysymyksessä on jokin erikoinen tilanne, esimerkiksi

syntymäpäivä. Lisäksi hän kertoo, että lasten antama palaute otetaan huomioon ja asiaan puututaan, jos siihen on tarvetta. Usein lasten suusta kuulee kehuja ruoasta ja siitä, että se on maailman parasta. Myös tämä kertoo, että ruoka on maistunut ja se on ollut hyvää. Monesti vanhemmat ovat tulleet kyselemään reseptejä joistakin ruoista, kun lapset ovat kehuneet niitä kotona. Lasten muistelmat hyvistä ruoista tuovat myös hyvän mielen itselle.

Peruskoulun keittiön asiakaskunta koostuu ensimmäisestä luokasta aina lukion kolmanteen luokkaan saakka. Asiakkaita on yhteensä 450. Heidän odotuksensa perustuvat eniten ruoan ulkonäköön ja makuun. Haastateltavat kertoivat, että koululaiset eivät hirveästi mieti ravitsemuksellisia asioita, joka selittää sen, siksi ulkonäkö ja maku nousevat heillä hyvän ruoan tärkeimmäksi kriteeriksi. Esillä olevasta lautasmallista halutaan antaa nuorille esikuvaa hyvästä annoskoosta. Lisäksi ruokailussa yritetään miettiä, millaista ruokaa koululaiset haluaisivat syödä. Siksi koululla järjestetään toiveruokaviikkoja, jonka kautta asiakkaat voivat tuoda esille omat ehdotuksensa. Kerran vuodessa pidetään myös makuraati, jossa oppilaat, vanhemmat ja henkilökunta miettivät yhdessä ruokailuun liittyviä ehdotuksia ja vaihtavat asiasta. Ulkonäön ja maun lisäksi asiakkaan odotuksiin kuuluu, että hänelle tulisi ruoasta kylläinen olo. Myös asiakkaan antama palaute sekä kiitos kertovat, että ruoka on ollut syötävää. Mikäli huomataan jonkin ruoan kohdalla, että biojätettä syntyy paljon, mietitään uudestaan ruoan tarjoilu.

Terveyskeskuksen keittiöstä lähtee ruokia yhteensä 250 annosta yhteentoista eri paikkaan ja lounaalla asiakkaita on noin 200. Aamupala lähtee kolmeen eri paikkaan. Asiakaskunta on hyvin eri-ikäistä, mutta tässä tutkimuksessa tältä osin on keskitytty ainoastaan ikäihmisten ruokailuun. Haastateltavat kertoivat, että asiakkaat odottavat että ruoka on selkeää, terveellistä, maukasta ja että sen ulkonäkö oli kohdallaan. Ruoan täytyy maistua hyvälle ja sen on oltava kotoisen näköistä, oloista ja makuista. Asiakkaat toivovat vanhanajan selkeitä ruokia, esimerkiksi lihapullia, karjalanpaistia, perunaa jne. Usein heille syntyy mielikuvia ruoista, esimerkiksi kalaa tarjottaessa he kuvittelevat, että henkilökunta on käynyt pilkillä ja perannut kalat itse. Vanhuksille ei ole tarkoitus opettaa enää mitään uusia ruokia, vaan pääasia on, että heidät saadaan syömään. On totta, että tänä päivänä vanhukset ovat pienessä nälässä koko ajan. Tämä kertoo siitä, että he syövät liian vähän ja välipalojen määrää pitäisi lisätä. Ikäihmiset antavat hyvin vähän palautetta ruoasta, koska he eivät ole tottuneet valittamaan juuri

mistään muistakaan asioista. He tyytyvät usein siihen, mitä ruokaa heille tarjotaan. Saatu palaute otetaan kuitenkin vastaan ja se huomioidaan yksilöllisesti. Esimerkiksi kodinhoitajat kyselevät ruoasta mielipiteitä, kun he käyvät vanhusten luona hoitamas-
sa heidän asioitaan. Palaute kirjoitetaan vihkoon ylös, mikäli siinä katsotaan olleen jotain erikoista. Myös omaiset saattavat antaa jotakin palautetta tai toiveita vanhusten ruoista ja tietysti ne huomioidaan mahdollisuuksien mukaan.

6.8 Laadukas ruoka

Tässä opinnäytetyössä on puhuttu aiemmin ruoan terveellisyydestä sekä hyvän ruoan kriteereistä. Viimeisenä osa-alueena tutkittiin käsitystä laadukkaasta ruoasta. Vastaukset syntyivät haastateltavien kokemuksien ja mielikuvien mukaan. Päiväkodin työntekijä kertoi, että laadukas ruoka syntyy ennen kaikkea hyvästä mausta ja ulkonäöstä. Tuoreet ja monipuoliset raaka-aineet ovat tärkeitä, niin että jokaisesta ruoka-aineryhmästä saadaan jotakin. Suolaa ja sokeria pitää käyttää rajoitetusti ruokaa valmistessa. Henkilökunta voi kuitenkin itse lisätä suolaa annoksiinsa, jos katsovat sen tarpeelliseksi. Tärkeä seikka on myös muistaa, että ruoka tehdään lapsille ja se pitää huomioida; erilaiset värikkäät kasvikset esimerkiksi makaronilaatikon lisukkeena luovat mielenkiintoa lasten ruokailuun.

Peruskoulun keittiöhenkilökunta kertoo, että laadukas ruoka syntyy tuoreista, kotimaisista ja monipuolisista raaka-aineista. Makua ja ulkonäköä pidetään myös tärkeänä asiana, luovathan asiakkaat sen pohjalta mielikuvan ateristiasta. Annoksen täytyy olla tuore, jotta se voidaan tarjoilla asiakkaalle. Huomiota kiinnitetään erityisesti rasvan laatuun, suolan käyttöön sekä natriumglutamaattiin. Natriumglutamaatista pyritään luopumaan kokonaan, jonka vuoksi mausteita ja lihaliemiä käydään säännöllisin väliajoin läpi ja ne karsitaan kokonaan pois. Makkararuokaa pyritään tarjoamaan harvoin, koska annos sisältää runsaasti rasvaa. Makkararuoan kanssa tarjoillaan kevyitä kasviksia, mikä tekee ruoka-annoksesta terveellisemmän. Viimeisenä mainitaan astianpesu ja huolto, joka on myös oleellinen osa laadukasta ruokaa.

Terveyskeskuksessa haastateltavat kertoivat, että ravinnoksi kelpaava ruoka on laadukasta ja maistuvaa. Siihen vaikuttaa oleellisesti ulkonäkö, maku sekä tuoreet ja hyvät raaka-aineet, samaten kuin keittiö henkilökunnan ammattitaito. Työntekijällä täytyy olla vankka koulutus ja osaaminen ruoanlaitosta, jotta asiakkaalle saadaan laadukasta

ruokaa. Tärkeä on myös muistaa, että ruoka pitää tarjota asiakkaalle alle kahdessa tunnissa sen valmistumisesta. Kylmän pitää olla kylmää ja kuumaa on oltava kuumaa. Aina on varmistettava, että asiakas saa itselleen tarpeeksi lämpimän ruoan. Hänelle halutaan tarjota myös tasalaatuinen ruoka. Tällä tarkoitetaan sitä, että syö asiakas mihiin aikaan tahansa, on ruoan oltava yhtä tasalaatuista ja -makuista koko sen tarjollaoloajan.

7 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Kaikkien haastateltavien mielestä hyvä ruoka oli terveellinen, monipuolinen ja laadukas, kotoiseksi mielletty kokonaisuus. Monet eri osatekijät vaikuttivat hyvän ruoan tuottamiseen. Keskeisessä asemassa ovat esimerkiksi tuoreet ja laadukkaat raaka-aineet. Verrattaessa tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia samasta aiheesta aiemmin esitettyihin, on todettava, ettei suuria eroja niihin löytynyt.

7.1 Hyvä ruoka suhteutettuna ravitsemussuosituksiin

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 25) mukaan hyvä ruoka on monipuolista ja sen vitamiini ja kivennäisainetiheys on suuri. Suositusten mukaan ruokavalio sisältää täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja ja perunaa. Siihen kuuluu myös maitovalmisteita, lihaa ja kananmunia. Kasviöljyt ja niitä sisältävät levitteet kuuluvat niin ikään suositeltavaan ruokavalioon. Runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden päivittäistä käyttöä tulisi pyrkiä vähentämään.

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan hyvä ruoka koostuu monista eri osa-alueista. Tärkeänä seikkana pidetään sitä, että kunkin keittiön asiakaskunta otetaan huomioon ruokaa valmistettaessa. Esimerkiksi ruoan koostumus ja tarjoilutapa ovat ruokailun oleellinen osa. Ikäihmisten ruoan on oltava ”tuttua ja turvallista,” kun peruskoulussa olevat nuoret puolestaan vaativat uusia makuelämyksiä. Nuoret eivät kiinnitä suurta huomiota ruoan terveellisyysasioihin ja ravitsemukseen, vaan ulkonäkö ja maku ovat heille tätä tärkeämpiä seikkoja. He luovat ulkonäön perusteella ensimmäiset havainnot ja mielipiteet tarjottavasta ruoasta ja tekevät tämän perusteella päätöksen, syövätkö ruokaa vai eivät. Tietysti ruoan ulkonäkö on myös ikäihmisille tärkeä seikka, mutta heille ”tutut ja turvallisen” näköiset annokset riittävät kertomaan

sen, että ruoka on maukasta ja hyvää. Osalle ikäihmisistä ruoka täytyy tarjota kokonaan sosemaisena, koska monilla vanhuksilla on nielemisvaikeuksia.

Hyvä ruoka koostuu niin, että jokainen siinä esiintyvä raaka-aineryhmä tarjoaa ravitsemuksellisesti jotain. Näin ruoasta saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet. Erityisesti kuidun ja proteiinin saantiin kiinnitetään huomiota, samaten kuin rasvan laatuun ja suolan määrään. Esimerkiksi leikki-ikäisillä lapsilla suolan, mausteiden ja sokerin käyttöön on asetettu tietyt rajoitukset. Päiväkodissa työskentelevä henkilö kertoi, että hän pyrkii välttämään lapsille tarjottuja lisäaineita sekä liiallista sokerin ja suolan käyttöä. Hän suosii omakekoisia mehuja sekä valmistaa suurimman osan ruoasta itse. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimien yleisten ravitsemussuosituksen (2005) mukaan lapsilla, joiden energiantarve on pieni, tulisi sokerin saantia rajoittaa enintään 10 E%:iin. Sokeroitujen juomien ja makeisten runsaan ja usein toistuvan käytön rajoittaminen on tärkeää ylipainon ja hammashaittojen ehkäisemiseksi.

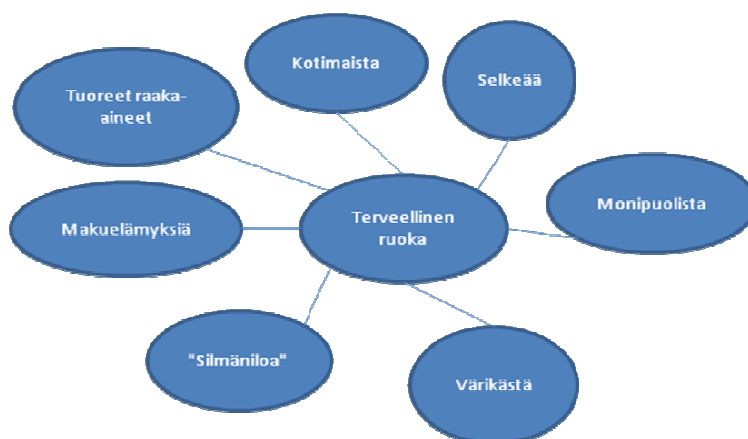
Tässä tutkimuksessa kaikissa paikoissa toteutui suositusten mukainen ruokavalio, joka koostui täysjyväviljavalmisteista, kasviksista, hedelmistä, marjoista, perunasta, kalasta, lihasta sekä maitovalmisteista. Kasviöljyjen ja -levitteiden käyttö tuli tutkimuksessa myös esille, ja ne toteutuivat. Kananmunia ei mainittu käytettäväksi kuin lihamurrekkeen/-pullien sidosaineena. Huomiota kiinnitettiin myös rasvan laatuun. Peruskoulussa tarjottiin levitteenä *Flora*a, joka on rasvapitoisuudeltaan 60 %, joista tyydyttynyttä rasvaa 18 %. Toinen tarjottava rasva, *Oivariini* oli rasvapitoisuudeltaan 75 %, joista tyydyttynyttä rasvaa oli 31 grammaa. Leivän päällä käytettävän levitteen koostumus tulisi kouluruokailusuositusten mukaan sisältää enintään 33 % tyydyttynyttä rasvaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9).

Hyvä ruoka koostuu hyvistä ja tuoreista raaka-aineista. Niiden on oltava tasalaatuisia ja käyttökelpoisia. Ruoka on oltava myös huolellisesti ja hygieenisesti valmistettua. Henkilökunnalla on niin ikään oltava riittävä ammattitaito ruoan valmistamiseen sekä tarpeeksi tietoa eri ruoka-aineallergioista. Hyvä ammattitaito ja huolellisuus ruoanvalmistuksessa takaavat laadukkaan lopputuloksen.

7.2 Terveellisyysnäkökulmat

Tutkimuksessa selvitettiin henkilökunnan mielipiteitä myös ruoan terveellisyydestä. Tällä tarkoitettiin lähinnä sitä, mikä tekee heidän mielestään ruoasta terveellisen ja mitkä ovat tärkeitä seikkoja, jotka on huomioitava, kun puhutaan terveellisestä ruokavaliosta. Kaikkien haastateltavien mielestä terveellinen ateria on monipuolinen ja ruokailurytmi on säännöllinen. Ruokapäivä koostuu aamupalasta, lounaasta, välipalasta sekä illalla kotona syötävästä lämpimästä ateristiasta. Terveellinen ruoka on *suomalaista perusruokaa*, jossa kotimaisuus nousee tärkeimmäksi kriteeriksi. Kaikki haastateltavat kiinnittivät huomiota siihen, mitä he itse syövät ja millaista ruokaa he tarjoavat perheilleen. Tässä kohdin tärkeänä pidettiin kuidun, proteiinin ja rasvan laadun seurantaa, koska ne nousevat tärkeäksi asiaksi terveellisestä ruoasta puhuttaessa. Terveellisyyteen kuuluu myös se, että esimerkiksi ikäihmisillä on huomioitu D-vitamiinin – ja kaliumarvojen saanti.

Kuviosta 2 tulee selvästi esille, että terveellinen ruoka on selkeää, monipuolista ja värikästä. Siitä pitää saada silmäniloa sekä uusia makuelämyksiä. Tarjottavan ruoan selkeydellä tarkoitetaan sitä, että siinä esiintyvät raaka-aineet ovat helposti tunnistettavia. Tällä perusteella syntyy ensivaikutelma ruoasta ja siksi se on tärkeä osa ateriakokonaisuutta. Monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että jokaisesta ruokaineryhmästä tarjotaan jotakin. Näin kaikkien ravintoaineiden saantisuositus täyttyy. Ruoan värikkyydellä herätetään asiakkaan huomio ja kiinnostus, koska tarjottava ruoka näyttää herkulliselta ja raikkaalta kokonaisuudelta. Raaka-aineiden oltava lisäksi tuoreita, kotimaisia ja tasa-laatuksia, jotta ne ovat hyviä ruoanvalmistuksessa.



KUVIO 2. Terveellinen ruoka

Tätä opinnäytetyötä varten haastatelluista yksi (1) kertoi, että hän ei käytä valmisruokia ollenkaan, koska ne sisältävät paljon rasvaa, joka tekee niistä epäterveellisiä. Muutama haastateltava kertoi, että he saattavat ostaa loppuviikosta valmiita einesruokia, jolla ”jatkavat” joitakin ruokia niin, että ne kestävät vielä muutaman päivän. Viikonloppuisin tehdään kuitenkin terveellistä ja ”parempaa” ruokaa kuin viikolla, koska aikaa ruoanlaittoon on käytettävissä arkipäiviä enemmän.

7.3 Ruoan ravitsemuksellisen laadun ero eri ikäryhmissä

Ruoan ravitsemuksellisesta laadusta puhutaan paljon. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millaisia ajatuksia se haastatelluissa alan ammattilaisissa herätti ja erosivatko esitetyt näkemykset mahdollisesti eri keittiöhenkilökuntien välillä. Pääsääntöisesti haastateltavat nostivat esille hyvät raaka-aineet ja ruoan vaihtelevuuden, kun alettiin pohtia ravitsemuksellisia asioita. Hyvät ja tuoreet raaka-aineet vaikuttavat suuresti tarjottavaan ruokaan. Tarjottavan ruoan edellytetään täyttävän sille asetetut laatukselliset kriteerit. Vaihtelevuutta ruokiin saatiin kaikista paikoista löytyvällä kiertävällä ruokalisella. Näin ruoat eivät toistuneet useasti ja niiden kierto oli taattu.

Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että kaikkia eri raaka-aineita käytetään ruoanvalmistuksessa. Myös lisäaineita pyrittiin välttämään, koska niiden liiallinen käyttö ei ole suotavaa.

Ruoan ravitsemuksellinen laatu erosi ikäihmisillä muista ikäryhmistä siten, että ruoan täytyy olla heillä mahdollisimman rikasta eli ravintopitoista. Tätä työtä varten haastateltu ravitsemuspäällikkö kertoi, että on sen vuoksi lojaali sen suhteen, mikäli työntekijät heittävät satunnaisia voinappeja valmistamiinsa ruokiin. Näin ei kuitenkaan saisi tehdä, mutta tärkeintä kuitenkin on, että ikäihmiset saadaan syömään. Lisäksi ruoan täytyy olla koostumukseltaan heille sellaista (sosemaista), että sitä on helppo syödä. Monilla vanhuksilla on nielemisvaikeuksia ja tämä on otettava huomioon ruokaa valmistessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimien ikäihmisten ravitsemussuosittelujen (2010) mukaan ruokavalion tulee olla myös monipuolinen, mutta koska nautitut ruokamäärät ovat pieniä, ruoan energia- ja ravintotiheyden tulee olla tavanomaista suurempi. Välipalojen merkitys korostuu, koska sitä kautta lounaalla ja päivällisellä syötävän ruoan määrää saadaan pienennetyksi. Aterioiden tulee jakautua tasaisesti päivän aikana. Tavallisen ruoan houkuttelevuutta voidaan myös lisätä pie-

mentämällä annoskokoja ja käyttämällä ruoanvalmistuksessa hiukan tavallista enemmän suolaa ja rasvaa. Ruokailuun on varattava myös riittävästi aikaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 31- 34.)

Leikki-ikäisten lasten ruoka ei puolestaan saa olla yhtä suolaista ja maustettua, kuin verrattuna ikäihmisten ruokaan. Ikäihmisten ruokailussa tietyt muutokset on sallittu, mutta lasten ja nuorten ruokailussa ravitsemussuosituksia tulee noudattaa tarkasti.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että rasvassa paistamista on vältettävä. Sen sijaan ruoanvalmistuksessa käytetään yhdistelmäuuneja ja suositaan höyrykeittämistä. Tällä tavalla valmistetun ruoan terveellisyys korostuu. Esikypsennetyt lihat ovat yleistyneet ja niitä on alettu käyttää nykyisin entistä enemmän ruoanvalmistuksessa.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää päiväkodin, peruskoulun, ja vanhainkodin keittiöhenkilökunnan mielipiteitä hyvästä ruoasta. Tutkimuksessa selvitettiin myös, millaiset ovat keittiöhenkilökunnan terveellisyysnäkökulmat sekä kuinka ruoan ravitsemuksellinen laatu eroaa eri ikäryhmissä.

Työtä varten haastateltiin yhteensä viittä (5) eri henkilöä, kahta (2) esimiestä, kahta (2) työntekijää sekä yhtä (1) työntekijää, joka vastasi sekä työntekijän että esimiehen työtehtävistä. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin läpi sanasta sanaan. Tämän jälkeen haastattelut luokiteltiin MaxQda-ohjelmalla eri luokkiin (liite 2). Lopuksi tulokset analysoitiin huolellisesti läpi ja ne on nyt kirjoitettu opinnäytetyöksi.

Ennen varsinaisia haastatteluja suoritettiin koehaastattelut. Niistä saatiin varmuutta kyselyrunгон toimivuuteen sekä harjoitusta varsinaiseen haastattelutilanteeseen. Koehaastatteluiden kautta saatiin selville haastattelu-aika sekä päästiin kokeilemaan nauhurin toimivuutta. Lisäksi koehaastateltavat antoivat palautetta kyselyrungosta, jolloin sitä oli vielä helppo hioa varsinaista haastattelua varten. Koehaastatteluista sai niin ikään hyvää kokemusta varsinaiseen haastatteluun, esimerkiksi puhekielen käytön osalta.

Aloitin työn teoriaosuuden kirjoittamisen sekä lähdeaineiston etsimisen hyvissä ajoin. Haastattelujen toteutus sekä niiden litterointivaihe oli ajallisesti työlästä sekä puuduttavaa. Tuon vaiheen jälkeen aiheet jaettiin MaxQda-ohjelmalla tiettyihin aihealueisiin (liite 2), jonka jälkeen niiden analysointi ja tulkinta oli jo helpompaa.

MaxQda-ohjelmassa oli looginen työjärjestys, joka teki sillä työskentelystä selkeää ja helppoa, vaikka en ollut käyttänyt kyseistä ohjelmaa aikaisemmin. Huolellinen perehtyminen ohjelmaan osoitti, että tutkimustulokset saatiin tämän työn osalta hyvin luokitelluiksi.

Tutkimuksen tekeminen oli koko työn ajan mielenkiintoista, vaikka aineena *hyvä ruoka* olikin laajahko. Jenni Lampisen omaa opinnäytettään varten tekemä hyvä kyselyrunko auttoi huomattavasti, vaikka joitakin kysymyksiä ja aihealueita oli mietittävä uudestaan. Aiheen rajaaminen terveellisyysnäkökulmaan sekä ruoan ravitsemukselli-

seen laatuun selittyy tämän työn tekijän näitä nimenomaisia näkökulmia kohtaan tunteella mielenkiinnolla. Haastatteluista saatujen tutkimustulosten tarkastelu oli näiltä osin varsin mielenkiintoista.

Haastatteluiden tekeminen oli mukavaa, koska haastateltavat olivat kovia puhumaan ja keskustelut etenivät luontevasti. Hyvän ja toimivan kyselyrungon kautta aiheet saatiin rajattua tiettyihin osa-alueisiin, pitkälti etukäteissuunnitelmien mukaisesti.

Työn aikana syntyi myös muutama haaste. *Hyvä ruoka* oli käsitteenä niin laaja aihe, että haastatteluiden edetessä syntyi tunne, että tehtävä työ pyörii liiaksi saman asian ympärillä. Tutkimustuloksia analysoidessa huomasi kuitenkin, miten paljon vastauksista saikaan irti ja kuinka ne olivat jaottuneet tiettyihin aihealueisiin, minkä vuoksi niitä oli jopa helppo analysoida. Jälkeenpäin ajateltuna joitakin teemoja olisi voinut käydä perusteellisemmin läpi, koska silloin vastauksista olisi voinut saada vielä nyt käsillä olevaa työtä laajemman kokonaisuuden.

Hyvä ja terveellinen ruoka on juuri nyt todella ajankohtainen ja kuuma puheenaihe meillä Suomessa. Siitä käydään vilkasta keskustelua kaikissa medioissa, sanomalehdistä internetin keskustelupalstoille ja ns. sosiaaliseen mediaan saakka. Jokainen tuntuu olevan asiantuntija, kun puhutaan nyt muotivillityksen leiman osakseen saaneesta karppauksesta. Ei ihme, että tämän työn viimeistelyvaiheessa tunsin suoranaista tietotulvaa, kun aihettani koskevaa aineistoa ilmeni syksyisen sienisadon tavoin, käytännössä päivittäin. Näen tämän aiheen tarjoavan erinomaisen mahdollisuuden sekä erilaisten opinnäytetöiden että jatko-opintojen tekoon tulevaisuudessa – vieläpä monella eri tieteenalalla.

Jatkokehitysehdotukseni syntyivät jo haastatteluista tehtäessä. Ensinnäkin, mielestäni jokaisessa toimipaikassa olisi hyvä olla jokin atk-ohjelma, josta reseptit olisivat otettavissa ja ne voisi silloin myös tulostaa. Atk-ohjelmalla olisi niin ikään helppo muuttaa annoskokoja sekä suunnitella uusia reseptejä. Uuden työntekijän perehdyttäminen olisi tällä keinoin nykyistä helpompaa, kun tietokoneelta olisi löydettävissä tietyt selkeät toimintaohjeet. Toisena jatkokehitysehdotuksena näkisin, että vastaavanlainen tutkimus tehtäisiin kohderyhmälle, jossa haastateltavina olisivat työntekijöiden sijaan asiakkaat. Tässä tapauksessa haastateltaisiin päiväkodista, peruskoulusta sekä vanhainkodista asiakkaita ja kysyttäisiin heidän mielipiteitään *hyvästä ruoasta*. Olisi

enemmän kuin mielenkiintoista vertailla heidän näkemyksiään tässä opinnäytetyössä esitettyihin tutkimustuloksiin. Tällöin saataisiin tietää, kuinka paljon asiakkailta ja henkilökunnalla on toisistaan eroavia mieliteitä, puhuttiinpa sitten hyvästä ruoasta tai sen terveellisyysnäkökulmista. Rohkenen sanoa jo nyt, että eroja olisi löydettävissä!

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli opettavaa ja antoisaa koko työskentelyprosessin ajan. Tätä työtä tehdessäni huomasin vähitellen, kuinka omat taidot kehittyivät ja loppuvaiheessa työn tekeminen oli aina vain mielenkiintoisempaa. Uutta tietoa oli paljon saatavissa ja myös uusia tutkimuksia löytyi koko ajan. Teoriaosuus painottui suuresti Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemiin ravitsemussuosituksiin, jonka vuoksi niihin oli vaikea ottaa kantaa, saati lisätä muuta teoreettista tietoa. Tämä tosiasia rajasi työtä aika lailla, koska piti muistaa pysyä ”vaadituissa kehyksissä” läpi koko työprosessin. Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti minua paljon mahdollisena uutena tutkijana. Jopa niin paljon, että voisin tulevaisuudessa kuvitella tutkivani, tähän aiheeseen liittyen, uusia kohderyhmiä ja analysoivani silloin saatuja tutkimustuloksia vielä tätä opinnäytetyötäniikin tarkemmin.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani, Valli, Raine 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, metodin valinta ja aineistokeruu: virkkeitä aloittelevalla tutkijalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aro, Antti, Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti 2005. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.

Alasuutari, Pertti 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Helsingin Yliopisto. Laadulliset menetelmät yhteiskuntatieteissä. WWW-dokumentti. <http://www.valt.helsinki.fi/blogs/laadtut/pyorala.htm> Ei päivitystietoa. Luettu 21.9.2011.

Hirsjärvi, Sirkka, Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kansaneläkelaitos 2008. Korkeakouluruokailun periaatteita koskeva suositus. PDF-dokumentti. [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/5DF879FB33E846A4C22574D50022687B/\\$file/korkeakouluruokailun%20periaatteet2008.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/5DF879FB33E846A4C22574D50022687B/$file/korkeakouluruokailun%20periaatteet2008.pdf) Ei päivitystietoa. Luettu 21.9.2011.

Kansanterveyslaitos 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. PDF-dokumentti. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b32.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2011.

Koivisto, Pirjo 2006. Uusi menetelmä ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Bolus 1/2006. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen lehti. PDF-dokumentti. http://www.ravitsemusterapeuttienyhdistys.fi/tmp/bolus_12006.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 9.7.2011.

Lampinen, Jenni 2010. Henkilöstöravintolan henkilöstön puhetta hyvästä ruoasta. Opinnäytetyö. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Ympäristö- ja ravitsemusalan laitos.

Mertanen, Enni 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79. Matkailu-, ravitsemis – ja talousala. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Nieminen, Leena 2006. Pääkirjoitus. Bolus 1/2006. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen lehti. PDF-dokumentti.

http://www.ravitsemusterapeuttienyhdistys.fi/tmp/bolus_12006.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 10.7.2011.

Pääkirjoitus 2011. Kouluruoan arvostus voisi nousta luomulla. Länsi-Savo 24.9.2011.

Ruokatieto. Sapere-menetelmä viedään päiväkoteihin ja kouluihin. WWW-dokumentti.

http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1142551. Ei päivitystietoa. Luettu 17.10.2011.

Saranen-Kauppinen, Anita, Puusniekka, Anna, Kuula, Arja, Rissanen, Riitta 2009. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopastus/>. Ei päivitystietoa. Luettu 24.1.2011.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki 2004. PDF-dokumentti. <http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 9.7.2011.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. PDF-dokumentti. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 28.9. 2011.

Suihkonen, Rai 2011. Nuorten sana painaa. Keskisuomalainen 24.9.2011.

Suomen Sydänliitto Ry 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. PDF-dokumentti.

http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-1002.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 24.5.2011.

Urho, Ulla-Maija, Hasunen, Kaija 2003. Yläasteen kouluruokailu – selvitys peruskoulun 7-9- luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki 2004. PDF-dokumentti.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4017.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 11.7.2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki 2005. PDF-dokumentti.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 23.2.2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki 2008. PDF-dokumentti.

http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf. Luettu 11.7.2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki 2010. PDF- dokumentti.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.7.2011.

Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Perustiedot

- Nimi
- Koulutus
- Tehtävänimike

Mitä päiväkotiperuskoulu/vanhainkoti ruoka on? (vastaukset omien kokemusten perusteella)

- Kerro ruoan tyypilliset piirteet?
- Mitä raaka-aineita käytetään?
- Miten ruoka valmistetaan?
- Mitä aterianosia ruokailuun kuuluu? Mitkä ovat tärkeimmät osat, mitkä vähemmän tärkeät?
- Miten esimerkiksi päiväkotiruoka eroaa peruskouluruoasta? Onko tietoa?
- Mitä eri vaihtoehtoja on tarjolla? (ruoka-aineallergiat) Miten erityisruokavaliot otetaan huomioon?

Hyvä ateria keittiön kannalta

- Kun laitat töissä ruokaa, kuvaile, millainen on ihanneateria, jonka itse valmistat asiakkaalle? (mitä ateriaan kuuluu, mitä siihen ei kuulu, miltä se näyttää, miten se on valmistettu, mikä on sopiva annoskoko...)
- Mikä ruoan valmistuksessa on haastavaa? Voisiko sitä kehittää jotenkin?

Oma ammattitaito

- Millainen on työpaikkanne? (esimerkiksi paljonko on henkilökuntaa, paljonko asiakkaita, millaista ruokaa tarjotaan...)
- Millainen koulutus työntekijöillänne on? Onko heillä mahdollisuus kouluttautua työn ohessa?
- Kerro mitä teet työksesi (päivittäisiä rutiineja).
- Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?

Haastattelulomarakko

Mukailtu lähde Enni Mertanen, 2007, Jenni Lampinen opinnäytetyö 2010

- Millaista kotiruokaa teillä kotona syödään?
- Mitä asioita pidät tärkeänä, kun valmistat itse ruokaa?
- Millaista ruokaa tahtoisit tehdä? Mikä estää sinua tekemästä sellaista ruokaa?

Hyvä ruoka päiväkodissa/peruskoulussa/vanhainkodissa

- Mikä on mielestäsi hyvä ruoka päiväkodissa/peruskoulussa/vanhainkodissa?
- Mitkä ovat hyvän ruoan kriteerit, jotta se on hyvää ruokaa? (esimerkiksi tuotteet kasvikset)
- Millaista ruokaa itse teet? Tai vaadit teillä tehtävän. Perustele. (esimiehen kysymys)
- Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että ruoasta tulee hyvää? (esimerkiksi rahat, laitteet, työntekijät, raaka-aineet)
- Mitä raaka-aineita/raaka-aineryhmiä teillä keittiössä pääosin käytetään? Millä perusteella raaka-aineet valitaan? Kuinka usein raaka-aineet vaihtelevat, esimerkiksi kala?
- Mikä laatuja rasvoja teillä käytetään, kun ruokaa valmistetaan?
- Onko hyvä ruoka monipuolista ja vaihtelevaa? Mitkä ovat vaihtelevuuden hyvät ja huonot puolet? Onko pääruoat, salaattit, salaattikastikkeet monipuolisia jne.?
- Noudatetaanko teillä reseptiikkaa? Miten? Voiko reseptiikkaan itse vaikuttaa? (Esimerkiksi lisäämällä mausteita, voita tms.)
- Mitä vaikeuksia tai etuja reseptiikassa on?

Laatukuva, terveellisyys ja ravitsemus

- Millainen päiväkotiruoka/peruskoulu/vanhainkotiruoka mielestäsi on laadukasta? Mitä tekijöitä ruoan laatuun liittyy?
- Kiinnitetäänkö teidän keittiössä huomiota ruoan ravitsemukselliseen laatuun? Miten, kuinka selkeästi?
- Tunnetteko Sydänliiton laatukriteerit? Oletteko tutustuneet niihin?
- Tunnetko leikki-käisten/kouluruokailun/vanhusten ravitsemussuosituksia? Noudatetaanko ravitsemussuosituksia? Miksi/miksi ei?
- Millainen pitäisi terveellisen ruoan olla?

Haastattelulomarunko

Mukailtu lähde Enni Mertanen, 2007, Jenni Lampinen opinnäytetyö 2010

- Kuka on teidän työpaikallanne vastuussa siitä, millaista ruokaa asiakas saa?

Taloudellisuus

- Joudutteko hyvää ruokaa valmistaessanne tekemään kompromisseja? Millaisia ja miksi? (raha-asiat, raaka-aineet, tähderuoka...)

Asiakasnäkökulma

- Millaista ruokaa oletat asiakkaasi odottavan, kun hän syö teillä?
- Millaista ruokaa luulet asiakkaan pitävän laadukkaana? Perustele, miksi.
- Mitä tekijöitä asiakkaan mielestä laatuun voisi liittyä?
- Mistä tiedätte, täyttääkö ruoka asiakkaan odotukset?
- Valvovatko omaiset lasten/nuorten/vanhusten ruokailua? Miten ja millä tavalla? Antavatko he palautetta? Jos antavat, niin lähdetäänkö asiaa hoitamaan?

Muuta, kommentteja.

Perustiedot

Koulutus
Henkilökunta
Keittiö
Työnkuva
Ruokailutottumukset
Kotiruoka

Mitä päiväkot-, peruskoulu-, vanhainkotiruoka on?

Ateriaosat
Vaadittava ruoka
Annoskoko

Hyvä ateria

Ihanneateria

Hyvä ruoka päiväkodissa, peruskoulussa, vanhainkodissa

Ruoan erot ikäryhmissä
Ruoka-aineallergiat
Raaka-aineryhmät
Laatukuva
Terveellisyys
Hyvän ruoan kriteerit

Asiakasnäkökulma

Laatukriteerit
Odotukset
Omaisten valvonta/palaute